

2024年8月号

【料理名】パリ風サラダ



【主材料】（2人分）

ボンレスハム……40g

リーフレタス……4枚

ベビーリーフ……小1袋

マッシュルーム……2～3個

エメンタルチーズ……35g

A 赤ワインビネガー、フレンチマスタード……各小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

A オリーブ油……大さじ3

【作り方】

1. ハムは角切りにする。リーフレタスとベビーリーフは洗って水気をよくきり、リーフレタスは食べやすくちぎる。マッシュルームはぬらしたペーパータオルで汚れを拭き、薄切りにする。チーズは食べやすい大きさに切る。
2. 小さめのボウルにAを合わせてよく混ぜる。
3. リーフレタスとベビーリーフを合わせ、2の適量をなじませるようにあえ、マッシュルームと器に盛り合わせる。残りの2をかけ、ハムとチーズを散らす。

サンドイッチ ジャンボン・ブール



【作り方】

切りこみを入れたバゲットにハム適量とバターをたっぷりはさむ。

※ブールはバターのこと。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。