

ジュワーっと焼ける音と匂いがたまらない!

おもてなしにもぴったり 厚切りハムステーキ

豚肉のおいしさやうま味が詰まったハムは、さっと焼くだけでも豪華な料理に。
脂の少ないボンレスハムを厚切りにして作るステーキは、とってもヘルシー。
彩りのよい野菜を添えて、お好みのソースで楽しみましょう。



材料 2人分 153Kcal 塩分2.0g(1人分)

ボンレスハム	70g
オリーブオイル	大さじ1/2
[つけ合わせ]	
レタス	1枚
パプリカ	1/8個
ミニトマト	2個

作り方

- 1 ボンレスハムは1.5cm幅に切る。レタスは一口サイズにちぎる。パプリカは2mm幅に、ミニトマトは4等分に切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを引いて中火にかけ、ボンレスハムを片面約1分ずつこんがり焼く。
- 3 皿にハム、野菜を盛りつけ、好みのソース(分量外)をかける。

厚切りハムのおいしい作り方 ポイント

Point ① 厚さ

厚さは1.5cm程度がおすすめ。見た目のボリューム感はもちろん、肉のうま味をしっかり味わえて、短時間で火が通ります。



Point ② オイル

ハムのうま味を逃さないよう、焼くときには油分でしっかりコーティング。カラダにいいオリーブオイルが最適です。



Point ③ 焼き方

中火～強火で一気に焼くのがコツ。こんがりと色よく焦げ目がつき、中まで火が通る目安は、片面約1分ずつです。

