

（お好みのソースで召し上がれ！）

ハムのおいしさを引き立てる4つのソースをご紹介します。ハムステーキをはじめ焼き豚にも、お肉が主役の料理によく合います。どれもさっぱり風味なので、お年寄りから子どもまで楽しめますね。

トマトはおろすだけ！
2つのうま味が合体

塩昆布と
おろしトマトソース



作り方 2人分
43Kcal 塩分0.7g(1人分)

トマト1個を皮つきのまますりおろしておく。フライパンにすりおろしたトマト、塩昆布5gを入れて中火にかける。とろみがつくまで煮詰めたら、オリーブオイル小さじ1とこしょう少々を加えてよく混ぜる。

大好きマヨをレモンで
爽やかにアレンジ！

レモンマヨネーズ



作り方 2人分
93Kcal 塩分0.2g(1人分)

レモン1/2個は、皮を千切りにして果汁をしぼっておく。ボウルにマヨネーズ大さじ1と1/2、レモン果汁、オリーブオイル大さじ1/2、レモンの皮を入れて混ぜ、塩、こしょう少々で味を調える。

人気の塩だれなら
お酒にもぴったり

ねぎにんにく塩だれ



作り方 2人分
83Kcal 塩分0.5g(1人分)

長ねぎ1/2本をみじん切りにして軽く塩をふり、水分を出しておく。ボウルに長ねぎを入れ、ごま油小さじ4と酢小さじ2、おろしにんにく小さじ1/4を加えてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

甘酸っぱさでハムの
おいしさアップ！

いちご酢ソース



作り方 2人分
41Kcal 塩分0.7g(1人分)

ボウルにいちごジャム大さじ1と1/2、酢大さじ2、しょうゆ大さじ1/2を入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。