

## れんこんのソテー生ハム添え



### 材料 【4人分】

れんこん	300g
ごま油	大さじ1/2
溶けるチーズ	2枚
生ハム	3枚 (45g)
黒こしょう	少々



<1人分の栄養価>  
エネルギー 122 kcal



塩分 0.6g

1人分の野菜量 75g

### 作り方

- 1) れんこんは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- 2) 生ハム、チーズは1枚を4等分に切る。
- 3) フライパンにごま油を熱し、れんこんを弱火～中火で3分程度焼く。焼き色が付いたら裏返し、チーズをのせて蓋をし、弱火で3分程度焼く。
- 4) 器にれんこんを並べ、上に生ハムをのせる。こしょうを振って出来上がり。

### Cooking Point

- れんこんに下味はつけていませんが、チーズと生ハムの塩気で美味しくいただけます。
- れんこんのシャキシャキ感を存分に味わえる一品です。



対象：子どもから  
ご年配の方まで