



※写真はイメージです。

ハムと野菜と冷たいパスタで簡単さっぱりメニュー！

ハムサラダスパゲッティ

材 料 (4人分)

ハム(ロース、モモ、ボンレスなど)…8枚
 スパゲッティ……………300g
 玉ねぎ……………1/2個
 きゅうり……………2本
 にんじん……………1/4個
 ミディトマト(またはミニトマト8個)…4個
 ゆで卵……………2個
 A [市販イタリアンドレッシング…3/4カップ
 マスタード……………小さじ1
 塩・こしょう……………各少々
 サラダ菜……………適量

作り方

1. ハムは1枚を放射状に8等分に切る。
2. スパゲッティは塩を加えた熱湯でゆで、水にとって手早く冷まし、ざるに上げて水気をよくきる。
混ぜ合わせたAのドレッシング1/2カップをまぶしておく。
3. 玉ねぎは薄切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
4. ボウルに3を入れて塩少々を振り、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
5. トマトは4つ割りにする。
6. 1・2・4・5を合わせて残りのAのドレッシング1/4カップ、塩・こしょうで味をととのえる。
7. 器にサラダ菜を敷いて6を盛り、ゆで卵の楕形切りを添える。