

7/16 (木) ハムといちじくのパンサラダ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

ロースハム薄切り：50g

食パン(6枚切)：30g

いちじく：1個(80g)

トマト：40g

パセリ：少々

A { たまご(L玉)：1個

マヨネーズ：30g

りんご酢：20g

砂糖：2g

牛乳：30g

塩：少々

B { パルメザンチーズ：10g

E.V.オリーブオイル：大さじ1

(飾り)

トマト(くし切り)：適量

いちじく(くし切り)：適量

セルフィーユ(かいわれ)等：適量

- ① いちじくとトマトは飾り用に少し取りくし切りにして、残りのいちじくとトマト・ハム・パンは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする。パンは耳を切り落とす。
- ② 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、①のパンとハムを加え、ラップして600Wのレンジで2分加熱する。(この時加熱しすぎるとたまごが硬くなるので、少しゆるいくらいで止める。)
- ③ ②をレンジから取り出して、①のいちじく・トマト・パセリ・Bを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を器に盛って、残しておいた①の飾り用いちじくとトマトをのせ、セルフィーユや、かいわれ等を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。