

シャキシャキ娘のシャキシャキ巻

お手軽でしょう部門
奨励賞

材料（1人分）

＜ソース＞	
プチトマト	30g
きゅうり	30g
オリーブオイル	小1
ニンニク	適量
バジル	適量
生ハム	3枚
長いも	60g

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 約15分）

- ① プチトマト、キュウリをブロック状に切り、オリーブ油小さじ2とニンニクを入れよく混ぜる
- ② 生ハムで千切りにした長いもを巻き、1を上にかけてできあがり
※ソースは少し冷やしてからかけて食べてください

お料理 PR、工夫した点

見た目がキレイで人に出せるくらいなので、ちょっとしたパーティーの一品になると思う

食べてもらった家族、友だちの感想

冷やして食べたら、長いものシャキシャキ感と生ハムの塩かげん、ソースとマッチして冷たくて夏でも食べやすく、栄養もとれる前菜料理で、とても美味しかったです。ちょっぴりオシャレなフニキのある一品で、上手にできたと思います。