



## 優秀賞受賞作品



### お手軽！ほうれん草と生ハムの激ウマおつまみ



材 料 名	1人分もしくは1個 当たりの分量 (g)	調理方法・調理時間
ほうれん草	100g	① 根元を切ったほうれん草を3センチ程度の長さに切る。 ② 生ハムで、ほうれん草を巻く。 ③ フライパンにオリーブオイルをしき、生ハムの巻き終わり部分を下にして、全体がこんがりとするまで焼く。 ④ 皿に盛り付け、レモンを絞って完成。
生ハム	90g	
オリーブオイル	大さじ1杯	
レモン	くし切 1片	