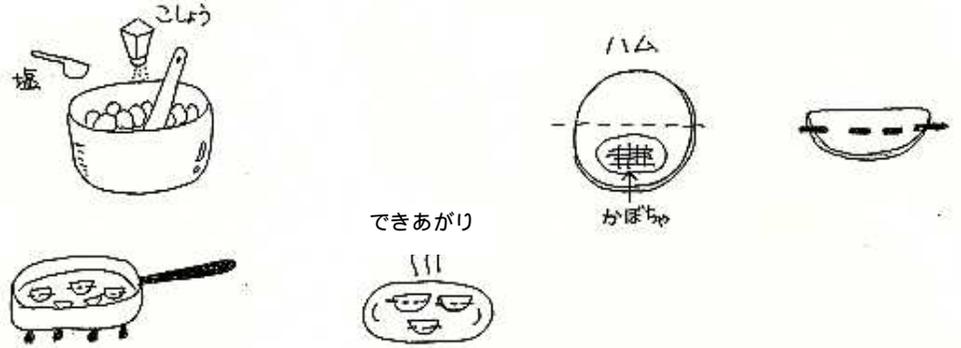


7 ハムのかぼちゃはさみ焼き

材 料	分量（4人分）	作り方
ハム 冷凍かぼちゃ 塩 こしょう サラダ油	4枚 120g 少々 少々 少々	冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍し、つぶして塩、こしょうで味をつける。 ハムに をのせ、2つ折にしてつまようじでとめる。 フライパンをよく熱し、サラダ油を入れ、 を焼く。



クッキングポイント

大好きなハムに自分ではさむことで苦手な野菜も食べられるかな。つまようじでとめるのが難しいときは、ハムでくるくると巻き、巻き終わりを下にして焼いてください。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ（おもにからだをつくるもとになる食品）
- ： 緑のグループ（おもにからだの調子を整えるもとになる食品）
- ： 黄のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）