

ハムとリンゴの スイートららロール

キャベツのレンビ



彩りきれいな前菜風

マスタード入りソースでちょっと大人向き

材料（4本分）

スイートららキャベツの葉……………4枚
ハム……………4枚
リンゴ……………1/8個
フレンチマスタード……………小さじ2
マヨネーズ……………小さじ2

作り方

- ① 沸騰したお湯でスイートららキャベツの葉をサッとゆで、水気をとります。芯の厚みはそいでおきます。
- ② リンゴは薄く4枚にスライスし、耐熱皿にのせ、電子レンジ（500w）で1分～1分半加熱します。
- ③ ①を広げ、マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせたものをぬり、ハム1枚、②のリンゴ1枚をのせて巻きます。同様に残りの3本も巻きます。
- ④ ③を斜め半分に切って、切り口を見せるように器に盛りつけます。

ワンポイント

マスタード&マヨネーズのソースでちょっと大人向き。お子さまにはマスタード抜きでお弁当にも。分量を増やし、ケーキ型などを使って、材料を繰り返し重ねてミルフィーユ仕立てにすればスイートららケーキのできあがり！
切り分けておもてなし、パーティにもどうぞ。