



アップル・ハムサンド

photo : Tomomi.M

アップル・ハムサンド

材料(2人分)

りんご 半分
ハム(豚肉) 3枚(150g) 塩 少々
※厚めのハムを使用 オリーブオイル 少々

作り方

- ①丸のままのりんごを、まず縦に4分の1に切る。芯を取って、皮を付けたままイチヨウ切りにする。厚みは5mmくらい。
※イチヨウ切りとは、イチヨウのカタチ・扇のカタチに切ること。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、4分の1に切ったハムをこんがり焦げ目が付くまで焼く。仕上げに、こしょうと塩を少々。
- ③器にりんごとハムを交互に並べ、サンドして出来上り。

～薬膳アドバイス～

- りんご** 甘みと酸味を持つりんごは胃腸の動きを促進し、調子を整え、コレステロール値を下げる効果がある。また、甘酸っぱい香りは安神効果もあり、精神安定を図る。昔の人の知恵で、枕元にりんごを置き安眠を促した。
- ハム(豚肉)** りんごと組み合わせることでハム(豚肉)の身体を潤す作用がアップし、りんごが身体の余分な熱を取ることで胃腸の調子を整え、水分代謝を安定させて便秘や下痢を解消する。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長
調理師／薬膳アドバイザー
登録販売者／プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

