

うるいと生ハム巻き



材料（2～3人分）

うるい／ 1パック

生ハムスライス／ 80g

オリーブオイル／塩

ブラックペッパー

- 1 うるいは5～6センチ幅に切る。
- 2 沸騰したお湯いに塩を入れて、芯の部分は30秒、葉の部分は10秒くらいサッとゆで、冷水でしめる。
- 3 茹でたうるいを生ハムで巻き、胡椒・オリーブオイルをたらせばできあがり。