

◎材料 | 本分8個分

◎春キャバツ 大1枚

◎ローズハム 2枚

◎たまご 1コ

◎サラダ油 リンク

◎ソース

マヨネーズ 大さじ1 1/2

マスタード 大さじ1/2

牛乳 小さじ1

} 混ぜ合わせる

作り方

1. キャバツは熱湯で、やわらかくなるまでゆで、冷水にひいて冷まし、ペーパータオルで水気をふき、芯をそぎおとす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、溶いた玉子を流し入れ、弱火で焼く。半熟に仕上げたら、ひっくり返して、さっと焼いて取りだし、冷ます。
3. ②のうす焼き玉子にハムを横に2枚並べ、手前から巻く。
4. マヨネーズにキャバツの芯が縦向きになるように置き、手前をハムを巻いた。うす焼き玉子を置く。手前からひいて巻き、両端を内側に折り込み、最後まで巻く。
5. 8等分の輪切りにして、器に盛り、ソースを添える。

# ハムたま

# キャベロール

ゆるからい  
春キャバツを  
使ってます