

## ●ズッキーニのぐるぐるチーズハム

### 【材 料】(2人分)

・ズッキーニ	: 1本	・塩	: 2つまみ
・カマンベールチーズ	: 1個	・オリーブ油	: 適量
・ハム	: 3枚	・ピンクペッパー	: 適宜

### 【作り方】

#### ステップ1・材料を切る

- ① ズッキーニはよく洗い、スライサーで12枚に薄く切る。  
塩をふってしんなりさせる。

**Point** ズッキーニはしんなりさせることで、チーズとハムに巻きやすくなる。

- ② カマンベールチーズは12等分に切る。

**Point** 包丁を水で濡らしておく、チーズかっつかず、うまく切れる。

- ③ ハムは3枚を重ねて4等分し、12枚になるようにする。

**Point** 豚のバラ肉や薄く切ったソーセージ、ベーコンでも代用可。

#### ステップ2・材料を巻く

- ④ ズッキーニを2枚、少しずつ重ねて、その上にハム2枚とカマンベールチーズ2個をのせてぐるぐる巻く。

**Point** 少しずらしながら巻くことで、出来上がりがきれいになる。

#### ステップ3・オーブントースターで焼く

- ⑤ オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、オリーブ油を薄くひく。  
⑥ ズッキーニの巻き終わりを下にして並べ、上からオリーブ油をかける。

**Point** オリーブ油を上からかけることで、焼いてもしっとり仕上がる。

- ⑦ 1000wで5分ほど焼く。チーズが溶けてきたら出来上がり。

**Point** お好みでピンクペッパーをトッピングすると華やかな仕上がりになる。