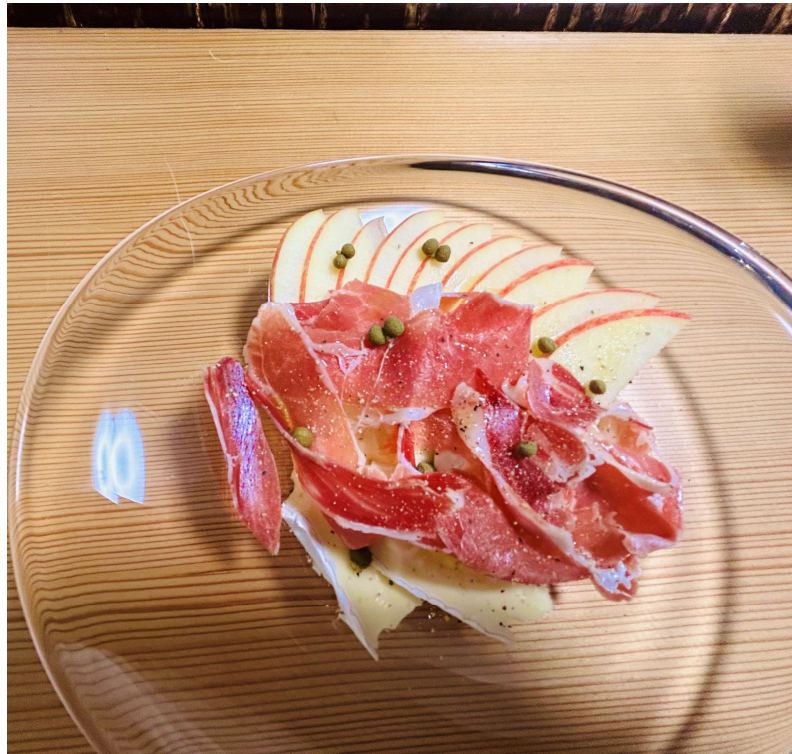


# りんごと生ハムの前菜

りんごには血液中のコレステロールを下げたり、血糖の上昇を抑えるなど生活習慣病を予防する効果があります。  
特に皮に近い部分にはポリフェノールも多く含まれています。  
火を使わず作れる簡単な前菜ですが、山椒の実のピリツとした刺激もあり、塩気のある生ハムで合わせることでワインやシャンパンにもぴったりの大人のおつまみです。

アンチエイジング食材

りんご



トレイ 開花

## <材料> 2人分

りんご	1/2個
生ハム	大さじ1
白カビチーズ	100g
エキストラバージン オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	小さじ2
山椒の実（塩漬け）	適量
胡椒	適量

## <作り方>

- 1 りんごは半分に切って芯を取り薄くスライスする。
- 2 チーズを好みの大きさにスライスする。
- 3 お皿にりんご、チーズ、生ハムを盛り付ける。
- 4 オリーブオイルとレモン汁を回しかけ、山椒の実と黒胡椒を散らす。

