

# ハムカツ



★平成25年度食育  
レシピコンテスト★  
『僕・私に任せて!オリジナル・アイデアレシピ』の入賞作品です。

ざいりょう　ふたりぶん  
【材料: 2人分】



ハム	まい 4枚	たまご 卵	こ 1個
人参	ぶん 5分の1本	小麦粉	てきりょう 適量
水菜	てきりょう 適量	パン粉	てきりょう 適量
じゃがいも	はんぶん 半分	揚げ油	てきりょう 適量
大葉	まい 2枚	(つけあわせ)	
とろけるチーズ	まい 2枚	きゅうり	ぶん ほん 2分の1本
		ちくわ	ほん 1本
		とうもろこし	ぶん ほん 2分の1本
		プチトマト	こ 3個

① 人参は皮をむき薄めの短冊切り、水菜は茹でてざく切り、じゃが芋はまるのまま茹でて皮をむいてスライスする。

② ハムカツを2個分作る。ハムを2枚並べ、上に大葉を1枚ずつ敷く。その上に水菜適量と半分に切ったチーズをのせる。さらにその上にじゃが芋と人参を適量のせ、もう半分のチーズとハムでふたをし、小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付けていく。

③ フライパンに多めの油を入れ、②の両面に焼き色がつくまで揚げる。

④ とうもろこしを茹てる。きゅうりは細長く切ってちくわの穴につめ、

⑤ 1口サイズに切り、器にハムカツをのせ、④とプチトマト・水菜を添える。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。



# ハムカツ



★平成25年度食育  
レシピコンテスト★  
『僕・私に任せて!オリジナル・アイデアレシピ』の入賞作品です。

【材料: 2人分】



ハム	4枚	まい	卵	1個
にんじん	5分の1本	ぶん	こむぎこ	てきりょう
みずな 水菜	適量	ほん	小麦粉	適量
じゃがいも	半分	ぱんぶん	ぱんこ	てきりょう
おおば 大葉	2枚	まい	パン粉	適量
とろけるチーズ	2枚	まい	あぶら	てきりょう
			揚げ油	適量
(つけあわせ)				
			きゅうり	2分の1本
			ちくわ	1本
			とうもろこし	2分の1本
			プチトマト	3個

- ① にんじん かわ うす たんざくぎ みずな ゆ ぎ いも ゆ て  
人参は皮をむき薄めの短冊切り、水菜は茹でてざく切り、じゃが芋はまるのまま茹でて  
かわ  
皮をむいてスライスする。
- ② ハムカツを2個分作る。ハムを2枚並べ、上に大葉を1枚ずつ敷く。その上に  
みずな てきりょう はんぶん き  
水菜 適量と半分に切ったチーズをのせる。さらにその上にじゃが芋と人参を適量のせ、  
もう半分のチーズとハムでふたをし、小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付けていく。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、②の両面に焼き色がつくまで揚げる。
- ④ とうもろこしを茹でる。きゅうりは細長く切ってちくわの穴につめ、
- ⑤ 1口サイズに切り、器にハムカツをのせ、④とプチトマト・水菜を添える。

平成23年度すこやか木津川21プラン(健康増進計画・食育推進計画)の策定に伴う市民アンケート結果に基づき、魚と野菜の摂取向上をテーマとして、平成25年度から毎年、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。  
平成29年度、市が「お茶の京都博」の舞台になるため、テーマに「お茶」も追加しました。  
このたび、「へうげもの茶宴inみかのはら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。

