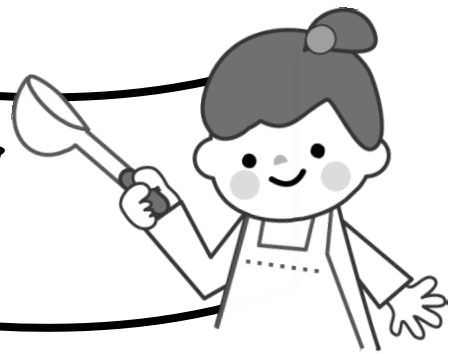


ハムカツ



【材料】(2人分)



ハム	4枚	たまご	1個
にんじん	5分の1本	小麦粉	適量
水菜	適量	パン粉	適量
じゃがいも	半分	揚げ油	適量
大葉	2枚	(つけあわせ)	
とろけるチーズ	2枚	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 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 とうもろこしを茹でる。きゅうりは細長く切ってちくわの穴につめ、1口サイズに切る。
- ⑤ 器にハムカツをのせ、④とプチトマトを添える。
- ⑥ 残っていれば、水菜も添える。

食育レシピコンテスト 応募304通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

