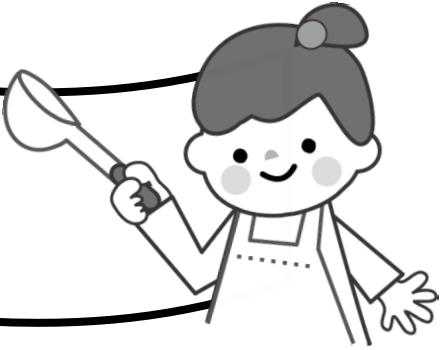


ハムカツ



【材料】(2人分)



ハム	4枚	卵	1個
人参	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	あぶら	適量
大葉	2枚	揚げ油	(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

て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

