

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
にんじん	ぶん ほん 5分の1本	こむぎこ 小麦粉	てきりょう 適量
みすな 水菜	てきりょう 適量	ばんこ パン粉	てきりょう 適量
じゃがいも	はんぶん 半分	あ あぶら 揚げ油	てきりょう 適量
おおば 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 にんじん かわ うす たんざくぎ みすな ゆ ぎ いちも ゆ
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、
- 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。

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
にんじん	ぶん ほん 5分の1本	こむぎこ 小麦粉	てきりょう 適量
みずな 水菜	てきりょう 適量	ばんこ パン粉	てきりょう 適量
じゃがいも	はんぶん 半分	あ あぶら 揚げ油	てきりょう 適量
おおば 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 にんじん かわ うす たんざくぎ みずな ゆ ぎ いも ゆ
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
みずな てきりょう はんぶん き うえ いも にんじん てきりょう
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、こむぎこ たまご こ じゆん ころも つ
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みかのほら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。

