



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

新たまねぎは  
生でも加熱しても  
甘さと  
みずみずしさを  
感じられます



新たまねぎをたくさん食べよう!  
**新たまねぎハムカツ**



一人あたりのエネルギー <b>478kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

新たまねぎ ..... 1個  
ハム ..... 8枚  
小麦粉 ..... 大さじ4  
卵 ..... 1個  
パン粉 ..... 1カップ  
ウスターソース ..... お好みで  
揚げ油 ..... 適量

### ■作り方

- ①新たまねぎを4等分の輪切りにする
- ②ハムと新たまねぎに小麦粉をまぶす
- ③ハムで新たまねぎを挟み、卵、パン粉の順に衣をつける
- ④180℃に熱した油で②をきつね色になるまで揚げる
- ⑤器に盛り、お好みでウスターソースをかける

cooking memo