



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.



えびの高原のホワイトロースハムステーキで 厚切りロースハムのピカタ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
337kcal	3.1g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 ホワイトロースハムステーキ
.....2パック
A たまご.....1個
マヨネーズ.....小さじ1
薄力粉.....大さじ2
有塩バター.....10g
トマトケチャップ.....お好みで

■作り方

- ①ハムは表面に軽く切り込みを入れ、半分に切る
- ②Aの材料を混ぜ合わせる
- ③①に薄力粉をまぶし、②にくぐらせる
- ④フライパンにバターを熱し、衣に火が通り、焼き色がつくまで焼く



スマイル
memo

Aのたまご液に粉チーズやカレー粉などを入れるとお好みの味にアレンジできますよ！

cooking memo