



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 ハムカツサンド



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
667kcal	4.8g	約40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
.....1パック
食パン(8枚切り).....4枚
カットキャベツ(せん切り).....50g
こしょう.....少々
薄力粉.....大さじ1
パン粉(乾燥).....適量
A ウスターソース.....大さじ2
トマトケチャップ.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
たまご.....1個
B 水.....大さじ1
薄力粉.....大さじ3
C マヨネーズ.....大さじ1・1/2
からし.....小さじ1/2
サラダ油.....適量

■作り方

- ①食パンはトースターで焼き色が付くまで焼いておく
- ②Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで、20秒程度温めておく
- ③ハムにこしょうを振り、薄力粉を付け、混ぜ合わせたBにくぐらせ、パン粉をつける
- ④サラダ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げ、油を切ったら両面に②を塗る
- ⑤①の内側にCを塗り、キャベツと①をのせ、ラップで包み10分程度馴染ませる
- ⑥⑤を半分にカットする

cooking memo