Ham

季節のレシピ6月

<カロリー総計・1人分>
エネルギー　６５０kcal

ポテトサラダ入りハムカツボウル

材　料
<4人分>

ロースハム……２４枚
ご飯……茶わん４杯分
キャベツ……１／４個
イタリアンパセリ……適量

［**ポテトサラダ**］じゃがいも 1個、マヨネーズ 大さじ1、コンソメ(顆粒) 小さじ1/4、玉ねぎ 1/8個、きゅうり 1/4本、スイートコーン(缶詰)30g 、塩こしょう 各少々

［**衣**］ 小麦粉 カップ1/2、揚げ油 適量

作り方

1. ポテトサラダを作る。じゃがいもは皮つきのまま洗って、水けを吹かずにペーパーに包み、さらにふんわりラップで包んで500Wの電子レンジで4分ほど加熱してやわらかくする。きゅうりは薄い輪切りにし、塩2つまみほど加えて軽くもむ。玉ねぎは繊維の方向にそって薄くスライスし、水にさらす。

2. じゃがいもの粗熱が取れたら皮をむき、滑らかにマッシュしてマヨネーズとコンソメを加え混ぜ、水けを絞ったきゅうりとさらし玉ねぎ、スイートコーン、塩こしょうを加える。

3. ハムを3枚重ねて2のポテトサラダの1／4をのせて平らに広げ、上にまたハム3枚を重ねてのせる。これを計4つ作る。薄く小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉をつけ、170度の油でこんがり揚げる。

4. ご飯を丼に盛りつけて、千切りキャベツをしき、真ん中から半分に切った3をのせ、イタリアンパセリを添える。