

玉ねぎハムカツ



【材料】4人分

玉ねぎ	2個
ハム（薄切り）	150g
溶き卵	1個分 ★
牛乳	大さじ3 ★
粒マスタード	大さじ2 ★
小麦粉	大さじ8～9
キャベツ（千切り）	適量
レモン（くし型切り）	お好みで
パン粉	適量
揚げ油	適量
中濃ソース	お好みで

【作り方】

- ① 玉ねぎを約1.5cm幅の輪切りにし、真ん中に切れ目を入れる。
- ② ハムは1枚を放射状に4～6枚に切り、少しずつずらしながら1の間に挟む。
- ③ ボウルに★を合わせてよく混ぜ、小麦粉も加えて混ぜる。
- ④ 2に3をしっかりからませてパン粉を付け、両手で挟んで全体をなじませる。
- ⑤ フライパンに3cm深さまで油を入れて中火で熱し、両面を6～7分こんがり揚げる。
- ⑥ 5を半分に切って器に盛り、千切りキャベツとレモンを添え、お好みで中濃ソースをかける。