

【作品名】

マテ茶パン粉のチーズハムカツ

【材料と分量（4人分）】

1. パン粉
2. マテ茶（ティーバッグから出しておく）
3. 卵（溶いておく） 1個
4. 小麦粉
5. ハム（小麦粉を両面にはたく） 12枚
6. スライスチーズ 2枚（4等分に切る）
《トマトソース》
 1. トマト缶（360g） 1/4缶
 2. にんにく 半片（みじん切り）
 3. マテ茶 100cc（煮出しておく）
 4. タマネギ 1/4個（みじん切り）
 5. 塩 小さじ1/2
 6. オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

トマトソース

- ① フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくとタマネギを炒める。
- ② ①にトマト缶とマテ茶煮汁を入れ、煮詰め、塩で味を整える。

ハムカツ

- ① ハム＋チーズ＋ハム＋チーズでミルフィーユの状態になるように重ね、縁を水で止める。
- ② 卵液、マテ茶パン粉の順に付けて、油で揚げる。

ハムカツを半分に切って、トマトソースを載せて出来上がり！

【コンセプト・ポイントなど】

マテ茶をハーブスパイスのように利用して、いつものハムカツを少しお洒落にしてみました。来客時の一品に、これなら家にあるもので出来るので助かります。冷蔵庫の中を探して、豚の薄切りとチーズ、茄子とチーズ等々応用出来ます。

【材料費】

450円

【調理時間】

20分

【応募者】

高津 はるみ さん