

# 「おもてなし料理・菓子コンテスト」

## 学校給食で活用された応募レシピ

H24. 2. 20(月) 土岐市学校給食センター

アマチュア部門 ごはんの部

作品名	ハムライス
応募者氏名	安江 美奈 (やすえ みな)
県産食材	明宝ハム



### ◆使用材料 4人分

材 料 名	数 量	材 料 名	数 量
明宝ハム	5mmの薄切り8枚	トマトケチャップ	大さじ4
玉ねぎ	1/4個	塩、コショウ	少々
ごはん	8カップ	プチトマト	3個
バター	大さじ12	きゅうり	1/4本

### ◆作り方

- ①ハムは1cmほどの色紙切りにする。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを大さじ1煮溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒め、ハムを加える。
- ④再びバターを煮溶かし、ごはんを加えてパラパラになるまで炒める。
- ⑤④に③の具とトマトケチャップを加え、ムラなく炒め、塩、コショウで炒め上げる。
- ⑥トマト、きゅうりを盛り付ける。