

～卵とチーズの衣で、低脂肪の豚ひれをおいしく食べる～

豚ひれのピカタ



<栄養量>	1人分		
エネルギー	210kcal	たんぱく質	19.5g
鉄	2.5mg	食塩量	0.8g

<材料>	2人分		
豚ひれ肉	120g	}	小松菜 1/3束(100g)
塩・こしょう	少々		バター 5g
小麦粉	大さじ1		塩・こしょう 少々
卵	1個		
粉チーズ	小さじ2		
サラダ油	小さじ2		
ケチャップ	大さじ1		

<作り方>

- ① 豚ひれ肉は4枚に切り、包丁の背で軽くたたいて7mm程度の厚さにする。塩・こしょうをふり、小麦粉をうすくつける。
- ② 割りほぐした卵に、粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。
- ④ 豚肉に②の卵液をたっぷりつけ、熱したフライパンに並べ入れる。片面が色よく焼けたら裏返し、ふたをして弱火で3～4分焼いてよく火を通す。
- ⑤ 皿に④のピカタと付け合せのバターでソテーした小松菜を盛り、ケチャップを添える。