

こどもたちも
大好き



豚肉のピカタ



<4 人分>

豚ロース(150g)	4 枚
塩こしょう	適量
小麦粉	大さじ 4
卵	4 個
粉チーズ	大さじ 4
オリーブオイル	大さじ 2
ケチャップ	適量

ピカタとは、肉や魚に下味をつけ小麦粉をまぶして溶き卵に絡め、フライパンで焼いた料理のことです

作り方

- ① 豚ロースは筋を切り、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- ② バットに溶き卵、粉チーズを入れて混ぜ合わせ、①の全体に絡める
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて中火で熱し、②を並べて焼き色が付くまで焼いたら裏返す
- ④ 豚肉に火が通り、焼き色がついたら火から下ろす
- ⑤ お皿に盛り付け、ケチャップを添えて完成

ポイント

豚ロースは筋切りをすることで丸まらずに焼き上がる
余分な小麦粉をはたき落としてから卵液を絡める
卵と粉チーズは焦げやすいので火加減に注意する

