

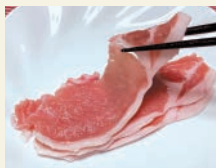
＼ 卵でふんわり、豚肉もやわらかく /

豚肉のピカタ



ポイント

- しゃぶしゃぶ用の肉やうす切り肉を重ねて作ると、かむ力が弱くなった方でも食べやすくなります。



材料 (2人分)

豚肉 (しょうが焼き用) …… 2人で4枚 (160g)
塩 …… 適量
こしょう …… 適量
小麦粉 …… 大さじ1
卵 …… 1こ
粉チーズ …… 大さじ1
青じそや青のり …… 少々
油 …… 小さじ1

作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐして、粉チーズときざんだ青じそや青のりを混ぜる。
- ② 豚肉に塩こしょうして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、②の豚肉を溶き卵にからませて弱火で両面をこんがり焼く。

栄養成分値
(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 278kcal |
| たんぱく質 | 16.4g |
| 食塩相当量 | 0.4g |