

ポークピカタ

献立作成者：松谷 千恵美（栄養調理センター 栄養士）

チーズとトマトソースが良く合います。バジルの香りも良く、おうちで手軽にイタリアンを味わえます。

1人分 エネルギー243 kcal タンパク質 16.2g 塩分 0.9g

■ 材料（2人分） ■

豚肩ロース（お好きな豚肉で）	厚さ3mm掌サイズ
クレイジーソルト（なければ塩こしょう）	少々
小麦粉	大さじ1
☆鶏卵	1個
☆白ワイン（なければ日本酒）	小さじ1
☆粉チーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ピザ用チーズ	30g
スイートバジルの葉	4枚
トマトソース	
ダイストマト缶	40g
玉葱	40g
レッドキドニービーンズ（水煮）	20g
バター	2g
サラダ油	小さじ1
塩こしょう	少々
ブロッコリー	60g



■ 作り方 ■

- ① 小房に切ったブロッコリーを茹でる。茎の部分は皮をむき、薄くスライスして茹でる。
- ② フライパンにサラダ油とバターを熱して、角切りにした玉葱を透き通るまで炒める。
- ③ ②にレッドキドニービーンズとダイストマト缶を加え、汁気がなくなるまで煮詰め、塩こしょうで味を調べ、トマトソースを作る。
- ④ 豚肉にクレイジーソルトで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ⑤ 小麦粉をはたいて、☆を混ぜ合わせた卵液にくぐらせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、⑤の豚肉を三つ折りにして中火で3分程焼く。軽く焦げ目がついたら裏返し、上にスイートバジルの葉とピザ用チーズをのせ、蓋をして弱火で5分程焼く。
- ⑦ 皿にトマトソースを敷き、上にピカタとブロッコリーを盛付けて出来上がり。

■ポイント■ 薄切り肉を三つ折りにして焼くことで卵液が全体にゆき渡り、ふっくら軟らかく仕上がります。

■応用■ フライパンではなくオーブンを使って焼くこともできます。しっとりふっくら仕上げたいときは180℃～190℃、カリッと仕上げたいときは200℃～210℃で12分程焼きましょう。