



[ポークピカタ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/07]



材料：2人分

豚ロース（薄切り）	150g （6枚）
卵	1個
粉チーズ	大さじ1
パセリ粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
バター	小さじ2
☆ケチャップ	大さじ1
☆ソース	大さじ1
お好みの野菜	適量
レモン	適量

栄養価：1人あたり

エネルギー	256kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	15.8g
炭水化物	5.0g
塩分相当量	1.4g

ソースはおこのみ
で。ケチャップのみ
でも美味しくいた
できます。

作り方：

1. 豚肉は広げて塩・こしょうをふり、両端を折りたたんで5cmぐらいの大きさにする。表面に薄く小麦粉をまぶす。
2. ボールに卵を入れ、解きほぐす。粉チーズ・パセリを入れて混ぜる。
3. ☆のケチャップとソースを混ぜ合わせる。
4. フライパンにバターを入れて、弱めの中火で溶かして、1の豚肉を2にくぐらせてからフライパンに並べる。
4～5分かけて両面を焼き、表面がかりっとしたら、器に盛り付ける。
5. お好みの野菜を添えて、3のソースをかける。



ピカタ(piccata)とはイタリア料理のひとつで、薄切り肉に小麦粉と粉チーズを混ぜた卵の衣で包み、バターで焼いた料理です。日本では豚肉や鶏肉で調理されることが多いです。

豚肉は牛肉や鶏肉に比べて疲労回復や夏バテ防止に効果のあるビタミンB1を豊富に含むのでこれからの時期、積極的に取り入れたい食品です。