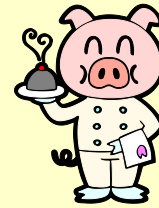


主菜 No. 19

豚肉のピカタ<主菜>



エネルギー 238kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

豚肉はビタミンB1を多く含んでおり、筋肉や神経の疲労を回復させる働きがあります。筋肉痛や腰痛などの症状緩和にも効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

豚肉のピカタの作り方

材料（2人分）

豚肉ロース	2枚
塩	少々
酒	少々
小麦粉	小さじ1強
卵	40g
パセリ	少々
レタス	60g
トマト	40g

- ① パセリは葉の部分をみじん切りにし、水にさらしてアクを除き水気を絞る。
- ② 豚肉は塩をして酒をまぶしておく。
- ③ ボールに卵を溶きほぐし、①を入れ混ぜる。
- ④ ②に小麦粉をまぶして③にくぐらせ、油を敷いたフライパンで焼く。
- ⑤ 皿に④と付け合わせを盛れば完成。

