

熊本トヨハット

"poppin' カラフルレシビ"

The Bentō!! ~No. 34~

# 豚肉のピカタ

◎ 冷めても美味しいので  
お弁当にもピッタリです◎

## ◎ 材料 2人分

- ・ 豚ロース肉(しょうが焼き用) 4枚
- ・ たまご 1コ
- ・ 粉チーズ 大さじ 1
- ・ 酒 大さじ 1
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ こしょう 少々
- ・ 小麦粉 大さじ 1
- ・ サラダ油 大さじ 1

## ◎ 作り方

1. 豚肉は筋を切り、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす
2. ボウルに、たまごを溶きほぐし粉チーズを加えて混ぜ豚肉を加えて、からめる
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を焼く焼き色がついたら裏返し酒をふいて、ふたをして2~3分蒸し焼きにし豚肉に火が通ったら出来あがり

★ピカタとは？

肉や魚に溶きたまごを絡めて焼いたもので

イタリアが発祥、本場では子羊が使われるが

日本では豚肉、とり肉など魚でも使われている