

## 安平駐屯地肉料理グルメ

### 「チーズポークピカタ」

～いつものピカタにひと手間加えてお届け～

#### PRポイント

通常のピカタにチーズをのせるだけでちょっと豪華なメニューに早変わり！チーズの風味と塩かけんが振群の当駐屯地でも人気のメニューです！簡単にできるので家庭料理としてもオススメです！

#### 栄養ポイント

チーズたっぷりて豊富なカルシウム、豚肉の良質なB1、B2等のビタミン類も！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【チーズポークピカタ】

豚ロース肉1枚 塩こしょう少々 小麦粉20g

鶏卵35g 粉チーズ5g 生クリーム5g

乾燥パセリ0.1g サラダ油適量

ピザ用チーズ15g

## チーズポークピカタレシピ



#### 作り方

- 1 豚ロース肉に塩こしょうをし、小麦粉をまぶした後、卵・粉チーズ・生クリーム・乾燥パセリを混ぜた卵液をたっぷり付けて火が通るくらいまで焼く。
- 2 仕上げにピザ用チーズをかけて溶けるまで加熱したらできあがりです^^

◎チーズの風味と塩味でおいしく食べられますがお好みで中濃ソースなどをかけるのもオススメです◎