

## 自衛隊札幌病院肉料理部門

### 「ポークピカタ」

～ 地中海の香り漂う洒落た一品 ～

#### PRポイント

ピカタはイタリア料理に由来する西洋料理のひとつです。豚肉に下味をつけ卵液にくくらせてから焼きますが、ふわふわとした夜の食感が絶品です。

#### 栄養ポイント

豚肉にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はエネルギー代謝に欠かせない水溶性ビタミンです。

**材料 1人分**(399kcal、塩分0.4g)

#### 【ポークピカタ】

豚ロース肉	200g
食塩	0.2g
こしょう	0.02g
小麦粉	15g
鶏卵	35g
サラダ油	3g

## ポークピカタレシピ



#### 作り方

- 1 豚肉の両面に塩、こしょうで下味をつけます。
- 2 卵は割りほぐしておきます。
- 3 「1」に小麦粉をまぶし、「2」の卵をくくらせます。
- 4 サラダ油で「3」を焼きます。

#### 【ご家庭でのアレンジ】

- ★鶏肉でも美味しいですよ。
- ★卵に粉チーズやカレー粉を混ぜるとコクがUPします。
- ★冷めてもおいしいのでお弁当にもイケます。