

●作ってみませんか【平成 22 年 4 月 1 日号】

## ポークピカタ

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

お肉に直接、塩・こしょうを振りかけるとき、  
上手に振らないと味にムラができてしまいま  
す。このポークピカタはお肉ではなく、からめ  
る卵のほうに味を付けるので、子どもでも



「簡単に」「ムラなく」味付けができます。いつもの食材で、おいしくできますよ。

時には親子一緒にクッキングしてみませんか？

●材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)200 g・小麦粉大さじ2・卵1個・牛乳少々・塩、こしょう各少々・  
サラダ油大さじ1、キャベツの千切り(付け合わせ)適宜

●作り方

①豚肉は筋切りをし、小麦粉をまぶす。／②ボウルに卵を割りほぐし牛乳を入れ、  
塩、こしょうを加え、味をととのえる。／③①の肉に②の卵液をたっぷりとかからませる。  
／④フライパンを熱してサラダ油をなじませ、③の肉を広げながら入れて焼く。焦げ  
目がついたら裏返し、中まで火を通す。