

## 豚ひれ肉のピカタ・春野菜添え



たんぱく質豊富でヘルシーな豚ひれ肉に 卵と粉チーズでコクを加えたピカタにします。

冷めても柔らかく、お弁当に入れると華やかです。

### 材料 (2人分)

豚ひれ肉	200g
塩こしょう	少々(1g)
小麦粉	小さじ1(3g)
卵	1個
粉チーズ	大さじ1(6g)
サラダ油	小さじ1(4g)

スナップえんどう	60g
トマトケチャップ	小さじ2

一人分で 約 215kcal たんぱく質:23g 食塩相当量:1g(推定値)

作り方は裏面をご覧ください。

## 豚ひれ肉ピカタ の作り方

- ① 豚ひれ肉は約50g ずつに切り分け、包丁のみねか肉叩きで両面を叩いて1cm程度の厚みにする。  
塩こしょうを振って10分おいた後、小麦粉を薄くつける。
- ② スナップえんどうは両側の筋を取り、水をくぐらせて濡れたまま耐熱皿に広げる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分~1分半加熱する。柔らかくなったら水気を取り、大きい場合は半分に切る。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズを加えて卵液を作る。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉に卵液をからめて並べ入れる。約3分焼いたら裏返しし、さらに3分焼く。ふたをし、弱火で2~3分蒸し焼きにして火を通す。  
表面の卵が焦げやすいので、蒸し焼きで中までじっくり火を通します。  
(フッ素樹脂加工でないフライパンの場合はクッキングホイルを使うと便利です。)
- ⑤ 焼き上がったら、食べやすい大きさに切って皿に盛り、②のスナップエンドウを添えて、好みでトマトケチャップをかける。

食生活改善推進員は、  
地域で食を通じた健康づくりをすすめる  
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター  
(佐倉・臼井・千代田)  
043-312-8228

●西部保健センター  
(志津)  
043-463-4181

●南部保健センター  
(根郷・和田・弥富)  
043-483-2812