

## ☆料理名 豚肉のピカタ

### ●材料( 4人分 )

豚肉	280g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	2個
粉チーズ	大さじ2
青のり	適量
サラダ油	小さじ2
ミニトマト	8個

\*レシピ提供：健康増進課\*



### ●作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐして、粉チーズと青のりを混ぜる。
- ② 豚肉に塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉を溶き卵にからませて両面をこんがり焼く。
- ④ ③を器に盛り、ミニトマトを添える。お好みでケチャップをかける。



フレイル予防のためにたんぱく質  
を意識して摂りましょう♪

(1人分)エネルギー211kcal/たんぱく質 16.6g/脂質 11.9g/塩分 1.1g