

14 ポークピカタ

● 材料 (2人分) ●

豚肩ロース(お好きな豚肉で)	厚さ3mm掌程
クレイジーソルト(なければ塩こしょう)	少々
小麦粉	大さじ1
☆鶏卵	1個
☆白ワイン(なければ日本酒)	小さじ1
☆粉チーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ピザ用チーズ	30g
スイートバジルの葉	4枚

トマトソース	
ダイストマト缶	40g
玉葱	40g
レッドキドニービーンズ(水煮)	20g
バター	2g
サラダ油	小さじ1
塩こしょう	少々
ブロッコリー	60g



● 作り方 ●

- ① 小房に切ったブロッコリーを茹でる。茎の部分は皮をむき、薄くスライスして茹でる。
- ② フライパンにサラダ油とバターを熱して、角切りにした玉葱を透き通るまで炒める。
- ③ ②にレッドキドニービーンズとダイストマト缶を加え、汁気がなくなるまで煮詰め、塩こしょうで味を調え、トマトソースを作る。
- ④ 豚肉にクレイジーソルトで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ⑤ 小麦粉をはたいて、☆を混ぜ合わせた卵液にくぐらせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、⑤の豚肉を三つ折りにして中火で3分程焼く。
軽く焦げ目がついたら裏返し、上にスイートバジルの葉とピザ用チーズをのせ、蓋をして弱火で5分程焼く。
- ⑦ 皿にトマトソースを敷き、上にピカタとブロッコリーを盛付けて出来上がり。

薄切り肉を三つ折りにして焼くことで卵液が全体にゆき渡り、ふっくら軟らかく仕上がります。



- 応用 ● フライパンではなくオーブンを使って焼くこともできます。しっとりふっくら仕上げたいときは 180℃~190℃、カリっと仕上げたいときは 200℃~210℃で12分程焼きましょう。