

学生の手作りレシピ

チーズポーク ピカタ

【1人分:256kcal】



材料(4人前)

豚肩ロース肉 …………… 35g 8枚
 塩 …………… 少々
 こしょう…………… 少々
 スライスチーズ…………… 2枚
 薄力粉…………… 大さじ1と1/3
 卵 …………… 90g
 サラダ油 …………… 小さじ2
 ドライパセリ…………… 少々

作り方

- ①豚肉に塩とこしょうで下味をつける
- ②スライスチーズは半分に切る
- ③卵は割りほぐす
- ④豚肉1枚の上に②のチーズ1枚を載せ、更に豚肉1枚を重ねる
- ⑤④に薄力粉をつけ、③にくぐす
- ⑥フライパンに油を敷き⑤を両面焼く
- ⑦器に盛り付け、ドライパセリをふりかける

～POINT～

焼き過ぎないように気をつける