



チーズが香ばしい

## 豚ヒレ肉のピカタ



### 栄養素(1人分)

エネルギー:235 kcal

たんぱく質:23.4g 脂質:13.1g 炭水化物:8.8g  
(食物繊維:2.3g) 食塩相当量:0.4g

### 材料(2人分)

★豚ヒレ肉・・・150g

・にんにく …少々

・しょうが …//

・ブラックペッパー …//

・薄力粉 …大さじ1

・オリーブオイル …大さじ1

・卵 …1個

・粉チーズ …大さじ1

・パセリ …お好み

・ピーマン …//

・しめじ …//

A

### 作り方

- 1 豚ヒレ肉にしょうがとにんにくをまぶし、おいておく。
- 2 1の両面にブラックペッパーをふり、薄力粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2に混ぜ合わせた A をたっぷりつけて焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し両面こんがり焼く。
- 4 3を焼いた後のフライパンで細切りにしたピーマンとしめじを炒め、ブラックペッパーをかける。
- 5 お皿に3と4を盛り付けて完成。

