



## ポークピカタ



### 材料（子ども2人、大人2人分）

豚もも肉	240g
塩	1.2g
こしょう	少々
小麦粉	24g（小さじ8）
卵	50g（M1ケ）
パセリ	3g
油	少々

### <作り方>

- ① 豚もも肉に塩、こしょうをし、小麦粉をつける。
- ② パセリはみじん切りにし、水気を切る。
- ③ 溶き卵にパセリを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、③をつけた豚もも肉を焼く。

こども園の給食では豚もも肉を使用しています。ロースやヒレ肉でもピカタに出来ます。



ロースの場合、筋切りをして焼き縮みを予防しましょう。ヒレの場合は繊維に直角に切ると柔らかく焼けます。