

大葉でさっぱり！

豚肉の和風ピカタ

15分

1人分あたり

314
kcal

DELISH
KITCHEN



大葉でさっぱり！ 豚肉の和風ピカタ

15分

1人分あたり
314
kcal



材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉	6枚
大根	4cm
大葉	6枚
ポン酢	適量
サラダ油	大さじ1

☆調味料

みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

★衣

塩こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1個

- 1 大根はすりおろす。
- 2 豚肉は両面に塩こしょうをまぶす。
- 3 バットに☆を入れて混ぜ、2を浸けて5分ほどおく。2の汁気を軽く拭き取り、薄力粉をまぶす。
- 4 ボウルに卵を割り入れて混ぜ、3をくぐらせる。
- 5 フライパンに半量のサラダ油(大さじ1/2)を入れて熱し、4を3枚並べて大葉のせ、中火で両面こんがり焼いて取り出す。油を拭き取り、残りも同様に焼く。器に盛り、大根おろし、ポン酢を添える。