

とろ〜りチーズが肉と合う！

豚ヒレの バジルチーズピカタ

20分

1人分
310
kcal

DELISH
KITCHEN



とろ〜りチーズが肉と合う！ 豚ヒレの バジルチーズピカタ

20分

1人分
310
kcal



材料 (2人分)

豚ヒレ肉	200g
バジル	2枚
ピザ用チーズ	2枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1

☆卵液

卵	1個
粉チーズ	小さじ1
塩	適量

- 1 豚ヒレ肉は1cmの厚さに切り(目安8枚)、ラップをのせて挟み、厚みが半分以下になるように叩く。
- 2 塩、こしょうをし、ちぎったバジル、チーズをのせる。
- 3 豚肉を重ね、しっかりと密着させ、薄力粉をまぶす。
- 4 ボウルに☆を入れて混ぜあわせ、豚肉をつける。
- 5 フライパンにサラダ油を弱火で熱し、④を焼く。ひっくり返したら、ふたをして3〜5分肉に火が通るまで蒸し焼きにする。