

あつ ま
～暑さに負けず！ポークピカタ～



ポークピカタ（1人分）

ぶたかたにく うすぎ
豚肩肉 薄切り 3枚

たまご
玉子 1個

こむぎこ
小麦粉 大さじ1

ゆ
サラダ油 大さじ1

しお
塩 小さじ1/4

てきりよう
コショウ 適量

こ
ピーマン 1個

ほん
ニンジン 1/6本



しそ はん にんじん
紫蘇ごはん（1人分）

はん ちゃわんかる ばい おおば まい
ごはん 茶碗軽く1杯 大葉 1枚

ゆかり 小さじ1

あぶら
ごま油 小さじ1/2

ぶし
かつお節

こ ぶくろ こ
小袋1個

^{つく}^{かた}ポークピカタ 作り方

- 1) ニンジン（^{かわ}皮はむかない）を^{ほそぎ}細切りにする。ピーマンは^{たね}種を出して^だ^{ほそぎ}細切りにする。
- 2) ^{ふたにく}豚肉に^{しお}塩、コショウをして、^{こむぎこ}小麦粉をしっかりとつける。
^わ割りほぐした^{たまご}卵をつける。
- 3) フライパンに^{あぶら}油を入れ、^い肉を焼く。^{のこ}残った^{たまごえき}玉子液は上^{うえ}からかけて^{いっしょ}一緒に^や焼く。
- 4) ^や焼けた^{にく}肉を取り出し、そのままのフライパンで^つ付け^あ合わせのピーマン、^{いた}にんじんを炒める。^{しお}塩、コショウをして^{にく}肉に^そ添える。

^し^そ^{はん}紫蘇ご飯

- 1) ゆかり、かつお^{ぶし}節、^{あぶら}ごま油^まを混ぜておく。
- 2) 1を^{はん}ご飯に^ま混ぜ、^{おおば}大葉を^{こま}細かく切り、^き軽く^{かる}絞る。^{しば}絞る。ご飯に^{はん}のせていただく。