

猪肉のチーズピカタ



☆材料（5人分）

- ・猪ロース肉……5枚（500g）
（部位はバラ肉・モモ肉でもOK）
- ・塩、コショウ……少々
- ・小麦粉……適宜
- ・卵……2個
- ・粉チーズ……大さじ2
- ・サラダ油……大さじ1

- ・じゃが芋……4個
- ・オリーブ油……大さじ2
- ・塩、コショウ……少々
- ・ニンニクみじん切り……1/2片
- ・大葉のみじん切り……4枚

- ・ミニトマト……15個
- ・サラダ油……小さじ2
- ・塩、コショウ……少々

☆作り方

- ① 猪肉は塩、コショウで下味をし、小麦粉をまぶし、溶き卵に粉チーズを混ぜたものをつける。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し①を中火で色よく焼き、裏返して弱火にし、中まで火を通す。
- ③ じゃが芋は1cm角に切り約2分下茹でする。フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋を香ばしく焼き、ニンニク、大葉を加え塩、コショウをする。ミニトマトは半分に切り、フライパンにサラダ油を熱し強火で手早く焼き塩、コショウをする。
- ④ ②を皿に盛り付け③を添える。

☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・肉はあまり厚みのないものを使って下さい。3～4mmが理想です。