



給食の新定番に！ 肉じゃが風ポークピカタ

親しみやすい肉じゃが味のタレを、卵をまとったジューシーなポークピカタに絡めた大人も子どもも大好きな一皿です。



調理時間 15 分

材料（2人前）

豚ローススライス（すぎもとファーム）：160g

塩（下味用）：2g

米粉：適量

卵：1 / 2 個（溶き卵にする）

こめ油：適量（炒め用）

じゃがいも：50g

パセリ：1g（みじん切り）

★トッピング（チーズ）

クリーマリー農夢（サワー）&

ジャパチーズ（チェダー）：

合わせて 4g（すりおろす）

★合わせ調味料

酒：15g

みりん：15g

醤油：15g

昆布水：50g

甜菜糖：3g

つくりかた

【下ごしらえ】

- 1 じゃがいもは皮を剥き、小さめの乱切りにします。塩（分量外、少々）を加えた湯で約 5 分茹で、ザルにあげておきます。
- 2 豚ローススライスの両面に塩（2g）を振り、米粉を薄くまぶしたあと、溶き卵（1/2 個分）をしっかりと纏わせます。

【お肉を焼き、タレを絡める】

- 3 フライパンにこめ油を熱し、卵液をつけた豚肉を並べて中火で焼きます。
- 4 両面が香ばしく焼けたら、茹でておいたじゃがいもを加え、酒とみりんをまわし入れて強火でアルコールを飛ばします。
- 5 醤油、昆布水、甜菜糖を加え、全体にタレを絡めながらひと煮立ち（沸かせ）させ、火を止めます。

【仕上げ】

- 6 器にピカタとじゃがいもをバランスよく盛り付け、フライパンに残ったタレを上からかけます。
- 7 すりおろしたチーズ（サワー&チェダー）を散らし、みじん切りのパセリを散らしたら完成です！
- 8 お肉を人数分に包丁で切って、じゃがいもと一緒に皿に盛り付けて食べましょう！