

# 高齢者も食べやすい料理

## 豚肉のピカタ



肉をふんわり丸めて焼くと、肉の層ができて噛み切りやすくなります。かたく丸めないことがポイントです。

### 【1人分の栄養量】

エネルギー 267Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.8g  
炭水化物 10.5g 食塩相当量 0.6g

### 【材料】 2人分

・豚しゃぶしゃぶ用肉 120g  
◎しお 0.6g  
◎こしょう 少々  
◎粉チーズ 10g

・小麦粉 14g (大さじ1と1/2)  
・卵 Mサイズ 1個  
・サラダ油 5g (小さじ1と1/4)

### 付け合わせ

トマト 100g (1/2個)  
キャベツ 100g (小2枚)

### 【作り方】

- ①豚肉をボウルに入れ、しお、こしょう、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ②小麦粉を振り入れ全体にまぶし、卵を溶いて加え、全体にからむようによく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②をひと口大に丸めて入れ、焼く。少し火を弱め、焦がさないようにふんわりと焼き上げる。
- ④トマトは皮を湯むきし、くし形に切る。
- ⑤キャベツはやわらかく茹で、短冊切りにする。
- ⑥付け合わせと一緒に盛り付ける。