

そくほう



作ってみませんか？



ソーセージ (豚肉) のピカタ

<材料> 1人2枚で4人分

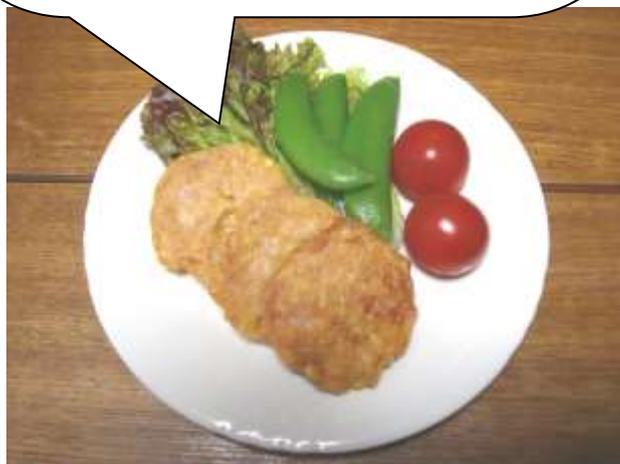
- うすぎりソーセージ 8枚 (200g程度)
※豚肉や鶏肉の場合は切り身にして塩こしょうします。
- 小麦粉 12g (小さじ4)
- 卵 50g (一個)
 - ※粉チーズ 6g (大さじ1)
 - ※パセリ 少々 (2g)
- サラダ油 2g (小さじ半分弱)

<作り方>

- ①ソーセージは直径4cmくらいのものを1cmの厚さにしたものを用意します。
- ②①のソーセージに小麦粉をまんべんなくつけます。
- ③溶いた卵に粉チーズとみじん切りにしたパセリを加えて混ぜ、②のソーセージをくぐらせます。
※粉チーズやパセリは入れなくてもOK。
- ④フライパンに薄く油を敷き③のソーセージを入れ、焦がさないように両面焼きます。(卵があまったら上からかけて焼きます)

ピカタはイタリア料理です。ピッカータはイタリア語で「刺す」という意味で、肉が薄いので刺して一回裏返しただけで出来上がるのところからつけられたようです。卵を衣にしているのので、ふんわり仕上がります。粉チーズやパセリはなかったら卵に塩を少々入れてください。

おこのみでゆでたスナックえんどうやトマトなどを添えて下さい。さめてもおいしいので、お弁当にもお勧めです。ソーセージの輪切りが手に入らなかったら豚肉の薄切りや少し開いた鶏肉でもおいしくできます。その場合は少し塩こしょうをふってください。



栄養価 (1人分)

エネルギー	161kcal
たんぱく質	8.7g
脂肪	12.8g
加ゆム	33mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.1g
マグネシウム	9mg
亜鉛	1.1mg
塩分	1.2g
糖分	0g