



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年
9月
14日 放送分

柔らかく食べ応えのあるヒレ肉をピカタにしました。
卵と粉チーズを合わせた衣をまといせ、バジルの風味をプラスしています。
旬の秋なすはトロっとした口当たり。
パンにもごはんにも合うおかずです。

第5回

★桃豚と秋なすのピカタ



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》

- 桃豚ヒレブロック …………… 300g
- 長なす …………… 1本
- 塩こしょう …………… 少々
- 小麦粉 …………… 少々
- ★卵 …………… 3コ
- ★粉チーズ…………… 大さじ4
- ★バジル …………… 小さじ1
- サラダ油 …………… 小さじ4
- ケチャップ …………… 適量

作り方

- ①桃豚は1cmの厚さに切ってから麺棒で半分の厚さになるようつぶす。なすは1cmの厚さの輪切りにする。
- ②桃豚、なすの両面に塩こしょうをふり、更に小麦粉を薄くふる。
- ③ボウルに★を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③にくぐらせた桃豚、なすを中火で焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤お皿に盛り付け、ケチャップをかける。



👍ポイント

- * 桃豚を半分の厚さにする時は、肉の上で麺棒をコロコロして薄くのばすイメージ。
- * 小麦粉を薄くふる時は、茶こしに小麦粉を入れて上から振りかける。(薄く均一にできる)