



タケノコの豚まき ピカタ

ちょっと一言!

タケノコのシャキシャキとした食感と、しその爽やかな風味が美味しい一品です。タケノコが手に入ったら、ぜひ作ってみてください♪

作り方

材料(4人分)

タケノコの千切り	200g
豚ロース薄切り	8枚
しその葉	8枚
卵	2個
粉チーズ	小さじ1
砂糖	小さじ1
小麦粉	少々
塩コショウ	少々
オリーブオイル	適量
マヨネーズ	} お好みの量を同量
ケチャップ	

- ① 豚ロースを広げ、塩コショウをふり、しその葉とタケノコの千切りをのせ、くるくると巻く
- ② ①の全体に小麦粉をまぶし、余った小麦粉をはたき落とす
- ③ 卵をとき、粉チーズと砂糖を入れて混ぜ合わせる
- ④ ②に③でといた卵を全体につける
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、④を焼く
- ⑥ 同量のマヨネーズとケチャップを混ぜ合わせオーロラソースを作り、ピカタにつける

レシピを作った団体・人
俵山どんぐり【長門市】