

# 豚肉のピカタ

**鉄**  
たっぷり

**貧血**  
予防



## 材料(4人分)

豚ひれ肉(ブロック)……300g  
 塩……………小さじ2分の1  
 こしょう……………少々  
 薄力粉……………大さじ2  
 卵……………2個  
 粉チーズ……………大さじ4  
 サラダ油……………大さじ2分の1  
 ケチャップ……………小さじ4



20分

### 1人分の栄養価

エネルギー：185kcal  
 たんぱく質：22.8g  
 脂質：8.8g  
 糖質：5.0g  
 食塩相当量：1.3g  
 カルシウム：94mg  
 鉄：1.1mg

## 作り方

- ① 豚ひれ肉は1cm幅に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② ①に薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ③ バットに卵を溶き、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の卵液に豚ひれ肉をくぐらせてから両面焼く。
- ⑤ 焼きあがったピカタにケチャップをかける。

## ポイント

- ・豚ひれ肉には鉄が豊富に含まれています。
- ・豚ひれ肉に豊富に含まれるビタミンB1、B2、B6は、エネルギーの代謝を助けるため、疲労回復に役立ちます。
- ・粉チーズを使うことでカルシウムをプラス！

