

# ポークピカタ

材料	(1人分)
米	100 g
豚肉(生姜焼き用)	80 g (2~3枚)
卵	50 g (1個)
粉チーズ	5 g (大さじ1/2)
塩	0.8 g (ひとつまみ)
こしょう	少々
油	4 g (小さじ1)



※飯はあらかじめ炊いておく

①

卵1個  
粉チーズ…大さじ1/2  
塩…ひとつまみ  
こしょう…少々

混ぜる

②

油…小さじ1

フライパンを熱し、油をひく

③

豚肉を卵液にくぐらせる

残りの卵液も流しかける

④

ふたをして、弱火で焼く

⑤

ふたをとり、裏返して焼く

焦げないように注意!

⑥

盛りつけ例

# マセドアンサラダ

材料	(1人分)		
じゃがいも	80 g (1/2個)	レタス	15 g (1枚)
にんじん	30 g (1/8本)	塩, こしょう	各 少々
きゅうり	25 g (1/4本)	マヨネーズ	適量



皮をむいて、さいの目切りにする

じゃがいも, にんじん

柔らかくゆでて、ざるにあげる

きゅうり

塩, こしょう…少々

さいの目切りにする

マヨネーズであえる