

豚肉のごまピカタ

レモンドレッシングサラダ

ごまピカタとレモンドレッシングサラダを一緒に盛り付けるというどりがきれいで、華やかさもあり、おすすめです。

■材料	1人分	4人分■
豚もも肉	60g 1枚	60g 4枚
A		
しょうゆ	4g	大さじ1弱
酒	4g	大さじ1強
薄力粉	6g	大さじ2・1/2
粉チーズ	2g	大さじ1・1/3
卵	12g	Mサイズ1個
ごま（黒または白）	5g	大さじ1強
油	3g	大さじ1

■材料	1人分	4人分（目安）■
グリーンリーフ	15g	4枚
サニーレタス	15g	4枚
かぼちゃ	30g	1/8個
トマト	30g	小1個
パプリカ（赤）	スライス3枚	1/5個
パプリカ（黄）	スライス3枚	1/5個
スライスアーモンド	2g	小さじ2強
B		
オリーブオイル	3g	大さじ1
レモン汁	8g	大さじ2強
リンゴ酢	4g	大さじ1強
鶏がらスープの素	1g	小さじ2弱
黒こしょう	少々	少々
レモン くし切り	1/8個	1/2個



■作り方■

- ① 豚肉を薄くそぎ切りにし、たたきのばしてAにつけてしばらくおく。
- ② 薄力粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③ 溶き卵とごまを合わせる。
- ④ ①に②をまぶし、③をまんべんなくつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べて焼く。

■作り方■

- ① レタス類は洗って水けをきっておく。
- ② かぼちゃは、大きめの一口大に切り、蒸す。
（電子レンジの場合：500wで1分程度加熱）
- ③ トマトはくし切りに切り、パプリカはピーラーで薄めにスライスする。
- ④ スライスアーモンドは、フライパンで乾煎りする。
- ⑤ 器に①を広げ、②③を順に盛り付ける。
- ⑥ Bをよく混ぜ、食べる直前に⑤にかけ、④と黒こしょうを散らす。
- ⑦ レモンはくし切りにし、サラダに添える。