



## 7月のレシピ

ビタミンBでエネルギー代謝をアップして、夏を乗り切ろう

### 豚肉のチーズピカタ 茸ソテー添え



豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が大変豊富で、特にヒレやモモに多く含まれます。にんにくの香りのもとのアリシンは体内でビタミンB<sub>1</sub>と結合することで脂溶性のアリチアミンとなり、ビタミンB<sub>1</sub>の働きを持続させます。

#### ◆材料(2人分)

材料	分量	備考
豚ヒレ肉	160 g	
食塩	1.2 g	小さじ1/4杯
こしょう	少々	
小麦粉	4 g	小さじ1杯
サラダ油	8 g	小さじ2杯
鶏卵	50 g	1個
粉チーズ	20 g	
生しいたけ	40 g	2～3個
エリンギ	30 g	中1本
しめじ	30 g	
オリーブ油	6 g	小さじ1.5杯
にんにく	2 g	1/2かけ
食塩	0.6 g	ふたつまみ

#### ◆作り方

- ① 生しいたけは軸を切り落とし4～6等分にする。しめじは根元を切り落とし、ほくしておく。エリンギは石づきの硬い部分を切り、斜め薄切りにする。
- ② にんにくは薄切りする。
- ③ 豚ヒレ肉は厚さ1cmの筒切りにし、肉たたき(麺棒など)でたたき、形を整える。食塩とこしょうをふってなじませ、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ ボウルに鶏卵と粉チーズを入れ、かき混ぜておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油と②のにんにくを入れて熱し、香りが立ったら①の茸を入れて炒める。火が通ったら食塩で調味する。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肉に④の卵液をたっぷりつけて中火で焼く。きれいな焼き色がついたら裏返して、弱火で4分ほど焼き、火が通ったら完成。
- ⑦ 皿に盛りつけ、⑤のソテーを添える。