

ごま入りピカタ

たまには「cafeめし」でおしゃれ気分♪

*エネルギーは1人分の値です



調理時間 35分

カロリー 582kcal

できあがり 4人分

材料

豚ヒレ肉（かたまり）	600g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適宜
卵	2個
いりごま白	大さじ4
サラダ油	大さじ2

<A>

赤ワイン	140ml
デミグラスソース	100g
生クリーム	70ml
パセリ	少々

作り方

- ① <A>の材料を使ってソースを作ります。
鍋にワインを入れて火にかけ、1/3量になるまで煮詰めます。デミグラスソースを加え、煮立った味をみて、足りないようなら塩少々を加えます。生クリームを加え混ぜ、火からおろします。
- ② 豚肉は1cmの厚さに切り、包丁の背で厚さが半分くらいになるまでたたきます。塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶします。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、いりごまを加え混ぜます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を一枚ずつ卵にくぐらせて、中火で両面をこんがりと焼きます。
- ⑤ 皿に盛り、ソースをかけ、パセリを添えます。
※ソースはケチャップとマヨネーズを同量で合わせたオーロラソースやウスターソースでもおいしく召し上がれます。