



ポークピカタ

(材料:子ども1人分量)

豚肉	50g	薄力粉	2.5g
(ポークソテー用)		卵	10g
塩	0.1g	ケチャップ	2g
こしょう	0.01g		
酒	1g		

(作り方)

①豚肉に塩、こしょう、酒をまぶし、下味をつける。

②①を薄力粉、溶き卵の順につけ、きつね色になるまで焼く。

③②が焼けたらケチャップをかける。

保育園では、ケチャップをかけていますが、オーロラソースや中濃ソース等お好みのソースで作ってください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
145kcal	10.0g	10.6g	2.6g	8mg	0.3g