

豚肉のごまピカタ

うま味を効かせた
塩こうじの減塩レシピ！



ポイント

塩こうじに含まれる酵素は、肉をやわらかくして、うまみ成分であるアミノ酸をつくります。食材をより美味しくしてくれる調味料です。

材料(1人分)

豚ロース肉	80g
液体塩こうじ	6g
小麦粉	3g
卵	8g
黒ごま、白ごま	少々
サラダ油	1g

※今回は、塩分13%の塩こうじを使用

作り方

- ①豚肉の両面に液体塩こうじ塗り30分程度おきます。
- ②豚肉に小麦粉をまぶし、溶き卵を付け、ごまをかけます。
- ③油をひいたフライパンで肉の両面を焼きます。両面が焼けたら食べやすい大きさに切り出来上がりです。

栄養量(付け合わせ除く)

エネルギー231kcal たんぱく質 14.8g カリウム228mg リン146mg 食塩1.0g