



猪肉のピカタと ツナとインゲンのサラダ



	材料名	分量
	材料 (4人分) ピカタ
猪肉		400g
塩、こしょう		適量
A		
卵		2個
粉チーズ		8g
有塩バター		40g
..... サラダ		
ツナ		2缶
インゲンマメ		15本
マカロニ(茹で上がったもの)		200g
マヨネーズ		50g
カレー粉		10g
塩	少々	

作り方

- ①マカロニは、表記の時間で茹でて冷ましておきます。インゲンマメは3～4分茹でて冷ましておきます。ボウルにカレー粉、マヨネーズを入れて混ぜ合わせた後に、ツナ、マカロニ、インゲンマメを入れて混ぜ合わせ、最後に塩を入れれば、サラダの出来上がりです。
- ②猪肉に塩、こしょうをふります。
- ③Aを混ぜ合わせたものを、②の猪肉に付け、中火で熱したフライパンにバターをひき、両面を焼いて中まで火が通ったら出来上がりです。
- ④お皿に①のサラダと③のピカタを盛り付けて、完成です。