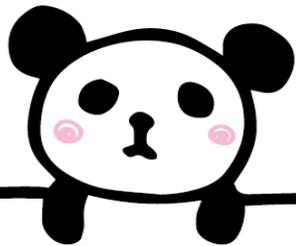


豚肉とピーマンのピカタ

* * 材料(3人分) * *

豚肉切り落とし	180g
ピーマン	3個
卵	2個
塩・こしょう	少々
油	大さじ1
ケチャップ	適宜



子どもの好きなソーセージやチーズ、じゃがいもなどの食材や、カレー味やケチャップ、マヨネーズ味などと合わせると食べやすくなります。



作り方

- ① 豚肉とピーマンは一口大にする。
- ② 卵を溶き、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ①を②に入れる。
- ④ フライパンで油を熱して、③を流し込み両面を焼き一口大に切る。

