

オープンピカタ

<材料>

豚肉スライス6~8枚

卵1個

チーズ（スライスチーズ・シュレットチーズなど）

オリーブオイル

味付け：

塩・コショウ

ハーブ類（プロバンスミックス、イタリアンミックス、オレガノ、タイムなどお好みで）

小麦粉適量

お好みでケチャップ

<手順>

①スライス肉を広げ、塩、コショウ、ハーブを振り、小麦粉を表面にまぶす。

②小ボールに卵を溶きほぐし、肉の表面に卵液を絡める。余った卵液も回しがける

③熱したフライパンに、オリーブオイルを入れ肉を広げ焼く。

④肉をひっくり返しチーズをかける。お好みで肉を覆う感じで。

⑤もう一度ひっくり返しチーズに焼き目を付ける。

⑥スライスしたパンの上に肉をのせる。

⑦塩見が欲しければ、ケチャップをお好みでかける



④のフライパンの様子



⑦ケチャップつき