

熊本トヨハット

poppin'カラフルレシピ°
~ No. 80 ~

“新生活!! 冷めても美味しい月
お弁のおかず” recipe “

◎材料2人分◎

◎豚ロース(とんかつ用)2枚

* みそマヨたれ(つくりやすい分量)

みそ 大さじ3~4

マヨネーズ 100グラム

◎みそとマヨネーズと

ホウルに入れて、よく混ぜ

合わせる

野菜のディップにも
使えるよ

つくり方

1. 豚肉は両面に幅5mmの浅い切り込みを入れる
2. ラップにみそマヨたれを1/2量をぬり豚肉を並べて残りのみそマヨたれをのせてぬる。
包みこむたら、冷蔵庫で2~3時間おいて下味をつける
3. 豚肉を冷蔵庫から出して、表面のたれをへらなどで取る
4. フライパンを中火で熱し、豚肉を焼くこの時、フライパン用オイルをしいて焼くと良い。
3分ほど焼いたら、うら返して同様に3分ほど焼く。

豚肉の
みそマヨソテー