

豚肉の 醤油マヨ焼き



材料(2~3人分)

豚ロース肉 (トンカツ用)	380g(3枚)
☆味噌	大さじ2
☆マヨネーズ	大さじ2
☆酒	大さじ1
☆醤油	小さじ1
小麦粉	大さじ2
青ネギ	適量
油	適量

調理のポイント

豚肉を焼くときに最初から
転がさず、中火強位で1面ず
つじっくり焼きます。中まで
火が通ったら最後強火で軽
く全体をカリッとさせます。



まーさん肉

検索

作り方

① ☆をよく溶き合わせておく。



② 豚肉を1.5cmの幅にカット
する。



③ ビニール袋に小麦粉と豚肉
を入れ、まんべんなく小麦
粉をまぶす。



④ 油をひいたフライパンで、
③をひっくり返しなが
らじっくり焼く。



⑤ 肉に火が通り表面がカリッ
となったら、①を絡める。



⑥ 器に盛り、小口切りにした
ネギをたっぷり載せれば
完成。



まーさんレシピが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号
TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132
うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

