

ねぎのマヨ肉巻き



加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段

カロリー

283kcal

塩分

1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
2. 小ねぎは小口切りにして、ボウルに入れ、マヨネーズ2/3量とAを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 豚ロース肉を広げて小麦粉をまぶし、②をのせて巻き、表面にも小麦粉をまぶす。
4. 残りのマヨネーズとポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、③にからめる。
5. ①に④の巻き終わりを下にして、中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **187 ねぎのマヨ肉巻き** で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(薄切り)	6枚(約120g)	9枚(約180g)	12枚(約240g)
小ねぎ	1/4束(約25g)	1/3束(約37g)	1/2束(約50g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A ピザ用チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A ゆずこしょう	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
キューピーマヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ