

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-WIB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

- クッキング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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 **180 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