

豚肉の味噌マヨネーズ焼き

材料（中学生4人分）			
材 料 名		使用量（目安）	使用量
豚肩ロース切身（70g程度）		4切れ	280g
①	甘みそ	大さじ1と1/2	27g
	マヨネーズ	大さじ2と1/3	27g
	みりん	小さじ1	6g
	酒	大さじ1	16g
	しょうゆ	小さじ2	12g
	砂糖	大さじ1	8g
		① ビニール袋に①の調味料と豚肉を入れ、15分程度漬けておく。 ＊1時間以上おくと、よりしっかりと味がしみ込みます。 ② オーブンで焼き、焼き色がついたら完成。 （210℃で15～20分位）	

＊フライパンで焼いて作ることもできます。

〔 油をひき、こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして、豚肉に火がしっかり通るまで蒸し焼きにしてください。（焼き時間は、様子を見て調整。） 〕

＊豚肉の代わりに、魚（鮭など）・鶏肉でも作ることができます。

＊給食では、食物アレルギーに配慮し、卵不使用の「ノンエッグマヨネーズ」を使用しています。

