



9/18 (火)

## ズボラとんかつ

(材料)

豚こま切れ肉：150g  
塩こしょう：少々  
マヨネーズ：大さじ2  
パン粉：適量  
サラダ油：大さじ2

- ① 豚肉に塩こしょうを振る。
- ② ボウルにマヨネーズを入れて、豚肉に絡める。
- ③ 食べやすい大きさに平たくまとめ、パン粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を引き、揚げ焼きにする。

★途中で豚肉とマヨネーズから油分が出てくるので、油は少な目でも大丈夫ですよ。小麦粉も溶き卵も使わず、手順も簡単。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。