



5/21(水) 豚肉のマスタードパン粉焼き

(材料)

豚ヒレ肉：100g

マスタード：大さじ1

マヨネーズ：大さじ1

小麦粉：適量

パン粉：適量

サラダ油：適量

- ① 豚ヒレ肉は薄めに切って、一度押さえて更に薄くし、成形し直す。
軽く塩こしょうし、小麦粉をはたく。
- ② マスタードとマヨネーズを合わせて①に塗り、パン粉を付ける。
- ③ フライパンに油を熱し、両面焼く。
- ④ 付け合せの野菜と共に盛り付ける。

(付け合せ)

葉野菜、ミニトマトなど

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）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。