

手動

チキンカツ



1回に作れる分量

2～4人分

手動

オープン

190℃

25～30分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

163kcal

塩分

0.5g

※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。

材料	2人分（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
鶏ささみ	3本	5本	6本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

作りかた

- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **190℃** **25～30分** で加熱する。

チキンカツのコツ

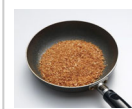
まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3～4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた