

手動

くしかつ



1回に作れる分量

2~3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

386kcal

塩分

0.7g

※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 (4本)	3人分 (6本)
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚	3枚
長ねぎ (3~4cmの長さに切る)	1/2本	1本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

作りかた

- 豚肉は1枚を6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。
- ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、取り外したテーブルプレートの中央に並べる。
- ③を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **190℃** **25~30分** で加熱する。

くしかつのコツ

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