



加熱の目安

加熱：約26分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

347kcal

塩分

0.6g

※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。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	1枚	2枚	3枚
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	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

作りかた

1. 豚肉に塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 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
33 とんカツ で加熱する。

とんカツのコツ

1人分は

33 とんカツ 少人数 で加熱します。

3人分の場合

仕上がり調節 強 で加熱します。

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。

油は使わない

衣は煎りパン粉を使います。