



加熱の目安

加熱：約26分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

214kcal

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	2人分 (8個)	3人分 (12個)
豚ヒレ肉 (かたまり)	200g	300g
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

1. 豚肉は1cm厚さの8等分に切り、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
34 ヒレカツ で加熱する。

ヒレカツのコツ

1人分の場合

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。