

手動

くしかつ

1回に作れる分量

2~3人分

手動

オーブン

190℃
加熱：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。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

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

1. 豚肉は1枚を6等分にし、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. ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、テーブルプレートにアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に並べる。
4. ③を**下段**に入れ **オーブン** **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。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。