



加熱の目安

約22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。

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45 とんカツ で加熱する。

とんカツのコツ

1人分は

仕上がり調節 弱 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。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた