



加熱の目安

加熱：約35分

1回に作れる分量

2~4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-S8A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	2枚	3枚	4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個	1個
煎りパン粉	30g	60g	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
おかず **57 とんカツ** で加熱する。

とんカツのコツ

2人分は

仕上がり調節 **弱** 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。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **170℃** で様子を見ながら加熱します。