


チキンカツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約35分	2～4人分	 テーブルプレート 下段	163kcal	0.5g

※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（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
鶏ささみ	3本	5本	6本
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

- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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** **59 チキンカツ** で加熱する。

チキンカツのコツ

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。