



## 加熱の目安

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。

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

- 豚肉に塩、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** **58 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。

## 関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた