



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

163kcal

塩分

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。

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** **60 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。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた