



加熱の目安

約30分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

386kcal

塩分

0.7g

※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 (4本)	3人分 (6本)
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚	3枚
長ねぎ (3~4cmの長さに切る)	1/2本	1本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

作りかた

- 豚肉は1枚を6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。
- ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、取り外したテーブルプレートに並べ、下段に入れ **おかず** **61 くしカツ** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

くしカツのコツ

3人分は

仕上がり調節 **中** 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。まぶす目安は大きさ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