



加熱の目安

加熱：約25分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段

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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ
108 とんカツ で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

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。