



作りかた

- 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、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
109 ヒレカツ で加熱する。

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

214kcal

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。

| 材料 | 1人分(4個) | 2人分(8個) | 3人分(12個) | 4人分(16個) |
|------------|---------|---------|----------|----------|
| 豚ヒレ肉(かたまり) | 100g | 200g | 300g | 400g |
| 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。