

オート
110

チキンカツ



作りかた

1. 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 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
110 チキンカツで加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約25分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	163kcal	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。
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プン用手袋を使う
	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(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏ささみ	2本	3本	5本	6本
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。まぶす目安は大さじ3~4です。