

# チーズ入りミルフィーユカツ



## 作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で4枚作る。
- ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、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  
112 チーズ入りミルフィーユカツ で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約22分

### 1回に作れる分量

1~3人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段

### カロリー

766kcal

### 塩分

1.3g

※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(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	12枚 (約150g)	24枚 (約300g)	36枚 (約450g)
スライスチーズ	1枚	2枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	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。まぶす目安は大きじ3~4です。