

マヨネーズで！揚げずにハムカツレット



作りかた

1. スライスチーズを4つ折りにし、ハム2枚ではさむ。他も同様に作る。
2. ①にマヨネーズを表面がかくれる程度薄くぬり、パン粉をつける。
3. ②をオープンシートを敷いた焼網に、マヨネーズで！揚げずにハムカツレットのコツを参照して並べる。
4. ③をテーブルプレートに置き、中段に入れ 262 マヨネーズで！揚げずにハムカツレット で加熱する。
5. 加熱後、器に盛り付け、キャベツを添える。

加熱の目安

加熱：約13分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



カロリー

383kcal

塩分

2.6g

※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



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

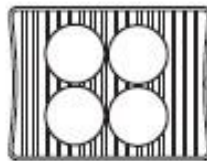


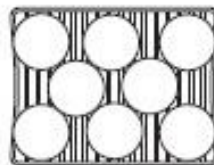
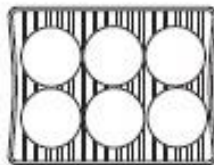
角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分	4人分
ハム	8枚(120g)	12枚(180g)	16枚(240g)
スライスチーズ	4枚(72g)	6枚(108g)	8枚(144g)
キャベツ（せん切り）	120g	180g	240g
パン粉	適量	適量	適量
キューピーマヨネーズ	適量	適量	適量

マヨネーズで！揚げずにハムカツレットのコツ

並べかたは





具の状態によって焼き色が違う

パン粉や食品メーカーの違いによって、焼き色が異なります。

このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ