



加熱の目安

加熱：約28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

705kcal

塩分

0.8g

※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-W10B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。

下ごしらえ

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、ミルフィーユカツどうしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- ミルフィーユカツを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **122 ミルフィーユカツ** で加熱する。

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)
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。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ