

基本のポークチャップ



作りかた

1. **A**を耐熱容器に入れ **レンジ** **600W** **約4分** で加熱する。
2. 豚肉は筋切りをして、包丁の背などで軽くたたき、塩・こしょうをして軽く小麦粉をつける。
3. **②**をクッキングシートを敷いた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 **262 基本のポークチャップ** で加熱する。
4. 加熱終了後、**①**とからめる。

加熱の目安

加熱：約24分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

306kcal

塩分

1.7g

※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	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100gの物）	1枚	2枚	3枚	4枚
塩・こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A カゴメトマトケチャップ	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A ウスターソース	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2強	大さじ1/4	小さじ1強	大さじ1/2
A 酒	小さじ1強	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3

基本のポークチャップのコツ

分量と作りかた**①** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約1分
2人分	500W	約2分30秒
3人分	600W	約3分

4人分

600W

約4分

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



カゴメトマトケチャップ