

# マヨネーズで！揚げずにハムカツレツ



## 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をクッキング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ツ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 **277 マヨネーズで！揚げずにハムカツレツ** で加熱する。
5. 加熱後、器に盛り付け、キャベツを添える。

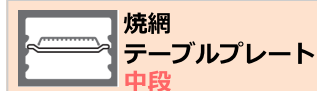
### 加熱の目安

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-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



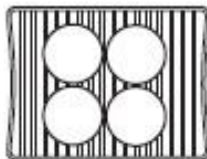
禁止

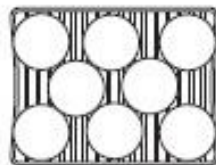
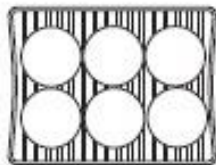
角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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ツのコツ

#### 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