



## 作りかた

1. 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **092 ヒレカツ** で加熱する。

## 関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

## 加熱の目安

加熱：約23分

1回に作れる分量

1～4人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート

## カロリー

214kcal

## 塩分

0.6g

※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。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	100g	200g	300g	400g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	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。