



加熱の目安

加熱：約20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

カロリー

386kcal

塩分

0.7g

※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。

材料	1人分(2本)	2人分(4本)	3人分(6本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚
長ねぎ(3～4cmの長さに切る)	1/4本	1/2本	1本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

作りかた

- 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、焼網に並べ、テーブルプレートに置き094 くしかつで加熱する。

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。まぶす目安は大きさ3～4です。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた