



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。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープン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。
- 金属トレー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

- 保存袋からミルフィーユカツを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **095 ミルフィーユカツ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約19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

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。

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。

ミルフィーユカツのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①②を行い、作りかた①で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた



チーズ入りミルフィーユカツ