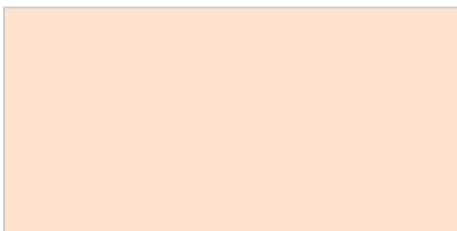


チーズ入りミルフィーユカツ



加熱の目安
加熱：約20分
1回に作れる分量
1～3人分



カロリー	塩分
766kcal	1.3g

※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)
スライスチーズ	1枚	2枚	3枚
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

作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で6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。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **096 チーズ入りミルフィーユカツ** 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。まぶす目安はかさじ3～4です。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた



ミルフィーユカツ