



作りかた

1. 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。
2. 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。
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中段に入れ082 ミルフィーユカツ で加熱する。

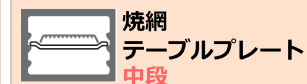
加熱の目安

加熱：約22分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



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。
このレシピはMRO-W1A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プン用手袋を使う



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 | 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。