

## ミルフィーユカツ風

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：266kcal/ 食塩相当量：0.7g]

薄切りの豚肉を何枚も重ねてつくる豚カツ。揚げていないのに柔らかく、ジューシー。



## 材料（8人分）

豚もも肉：薄切り	650g
<材料a>	
スライスチーズ	8枚
エリンギ（薄切り）	100g
アスパラガス（ガクと下の固い部分を取る）	8本
赤パプリカ（縦8等分に切る）	1/2個
小麦粉	適量
卵（割りほぐす）	2個
焼きパン粉	120g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	15分	220℃	—

## 下ごしらえ

- ・アスパラガスはさっと茹でる。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. 豚もも肉を8等分にして広げ、軽く塩（分量外）、こしょう（分量外）を振り、<材料a>を芯にして巻く。
2. 1に小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつけて、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆スライスチーズは溶けるタイプより溶けないタイプの方が、加熱した時に肉からはみ出しにくい。
- ◆波型ホテルパンを使ってもよい。