

カツ丼

合計加熱調理時間 約 26分

[1人分：1084kcal/食塩相当量：1.7g]

油で揚げていないのでさっぱり仕上がります。タマネギが柔らかくて甘いのはコンビならではの！



材料（8人分）

豚肩ロース（筋切りをする）	8枚（1枚：130g）
小麦粉	適量
卵A（割りほぐす）	3個
焼きパン粉	120g
<材料a>	
だし汁	500cc
本みりん	100cc
日本酒	100cc
しょうゆ	100cc
タマネギ	3個
卵B（割りほぐす）	16個

※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
1	コンビ	100%	12分	220℃
2	コンビ	100%	10分	160℃
3	コンビ	100%	2分	160℃
4	コンビ	100%	2分	160℃

下ごしらえ

- ・豚肩ロースはたたいて肉を柔らかくして塩（分量外）、こしょう（分量外）をまぶす。
- ・焼きパン粉の作り方について[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 豚肩ロースに小麦粉、卵A、焼きパン粉の順で衣をつけ、オープンシートを敷いた40mmのホテルパン1枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 鍋に<材料a>を入れ、火にかけて沸騰させる。
3. 40mmのホテルパン1枚にタマネギ、2のだし汁を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 3に1を上のにのせて【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 4に卵Bの半量を入れて【設定4】で予熱後、加熱する。
6. 5に残りの卵Bをかけて余熱で固める。

調理ポイント ◆溶き卵を2回に分けて流すことでプルプルの半熟に仕上がる。