

豚カツ

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：539kcal/ 食塩相当量：0.4g]

油で揚げていないのでさっぱり仕上がります。



材料 (18人分)

| | |
|------------------------------|------|
| 豚ロース肉 (1枚：130g) (筋切りを する) | 18枚 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 卵：M玉 (割りほぐす) | 6個 |
| 焼きパン粉 | 500g |

※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

18人分
波型アルミホテルパン 1分の1 25mm 3枚分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|-----|------|-----|------|----|
| 1 | コンビ | 0% | 10分 | 220℃ | 標準 |

下ごしらえ

- ・豚肉はたたいて筋切りし、形を整えて塩 (分量外)、こしょう (分量外) をふる。
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 豚肉に小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつけ、25mmの波型アルミホテルパン3枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆波型アルミホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。