

トマトのミルフィーユカツ

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：377kcal/ 食塩相当量：1.3g]

サクサクの衣が揚げずに仕上がる！
一口でトマトとお肉の旨みがあふれ出します。



材料（8人分）

豚もも薄切り肉	32枚
スライスチーズ（半分に切る）	8枚
大葉	16枚
トマト（横3等分の輪切りにする）	6個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	20g
卵（割りほぐす）	2個
焼きパン粉	120g
赤パプリカ（食べやすい大きさに切って茹でる）	適量
グリーンリーフ	適量

※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	ホットエア	—	8分	210℃

下ごしらえ

・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1枚の上にスライスチーズ、大葉、横に並べたトマト2枚、大葉、スライスチーズの順に乗せ、豚もも肉1枚をかぶせ包む。さらに2枚の豚もも肉で縦も包む。
2. 1に塩、こしょうを振り、小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつけ、20mmの波型ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、赤パプリカ、グリーンリーフを添える。



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うことで、余分な油が流れ、裏側がよりカリッと仕上がる。
- ◆波型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。