

豚カツ

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：581kcal/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（8枚分）

豚ロース：1枚130g（筋切りをする）	8枚
小麦粉	適量
卵（割りほぐす）	3個
焼きパン粉	240g

※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枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	12分	220℃

下ごしらえ

- ・豚ロースはたたいて柔らかくし、形を整えて塩（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. 豚ロースに小麦粉、卵、焼きパン粉の順で衣をつけ、25mmの波型アルミホテルパン2枚にのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。



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。