

## 豚カツ

合計加熱調理時間 約27分

[1人分：363kcal／食塩相当量：0.2g]

油で揚げないヘルシー豚カツ。冷めてもサクサクジューシーな美味しさが楽しめます。



## 材料 (6人分)

豚ロース肉 (筋切りする)	6枚
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
スプレーオイル	適量

\*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

\*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	—	15分	200℃
2	コンビ	0%	12分	220℃ (予熱温度：250℃)

## 下ごしらえ

・豚ロース肉は、塩、こしょうで下味をつけておく。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にパン粉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。加熱開始から5分ごとに取り出して混ぜる。
2. 豚ロース肉に薄力粉、溶き卵、1の焼きパン粉の順に衣をつけ、両面にスプレーオイルをかける。
3. 25mmのホテルパン2枚にアルミホイルを敷き、敷き網をおいて、2を並べ250℃で予熱後、【設定2】で加熱する。



## 調理ポイント

- ◆パン粉をむらなく下焼きしておくときれいに仕上がる。
- ◆豚ロース肉の厚さによって、加熱時間を調節すること。
- ◆スチコンに食材を入れると、庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。