

焼きカツ

にく

| 都網 | | 10 人分 |
|------------------|-----------|--------|
| 豚ロース 80g ······· | | 10枚 |
| 塩 | | 少々 |
| コショウ 少 | | 少々 |
| 衣 | ┌ パン粉 ⋯⋯⋯ | 150g |
| | 小麦粉 | … 適宜 |
| | 卵 | ・・・ 適宜 |
| | └ サラダ油 ⋯⋯ | ⋯ 適宜 |



つくり方

ホテルパン 25mm・アミ

- 1. パン粉はホテルパンに広げ、ホットエアーで 220℃ 5分焼き、色付けをする。
- 2.豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・胡椒をする。
- 3.肉に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に付け、ホテルパ ン並べてから油(スプレー)をする。ホットエアーで 230℃ 10分焼く。

| 栄養量 | 1 人分 |
|-------|---------|
| 熱量 | 315kcal |
| たんぱく質 | 18.5g |
| 脂質 | 21.1g |
| 炭水化物 | 9.9g |
| 塩分 | 0.5g |
| | |