



油で揚げないので簡単＆カロリーダウン!

材料(2人分)

豚肩ロース厚切り肉・・・2枚
塩・こしょう・・・・・・・・各少々
キャベツ(千切り)・・・適量
トマト・・・・・・・・適量

(A)

小麦粉・・・・・・・・大さじ2
卵・・・・・・・・1/2個
水・・・・・・・・大さじ1

(B)

パン粉・・・・・・・・20g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 豚肉は筋切りをして、塩・こしょうをしておく。AとBをそれぞれ混ぜておく。
- ② 豚肉をAにくぐらせ、Bをつけて表面にサラダ油少々(分量外)をまぶし、プレートパンに並べ、調理モード[ノンフライ]火加減・中で15分焼く。
- ③ 器に盛り、キャベツとトマトを添える。