

ミニ豚串カツ



調理時間 15分
カロリー 621kcal

材料 (5本分)

| | |
|------------|--------|
| 豚ロース薄切り肉 | 100g |
| 塩 | 少々 |
| 黒こしょう | 少々 |
| (A) | |
| 卵 | 1個 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 水 | 小さじ1 |
| パン粉 | 1/2カップ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| キャベツ (千切り) | 適量 |
| ウスターソース | 適量 |

作り方

- 1 豚肉に塩こしょうをまぶし、半分ほどに折りたたみ、爪楊枝に刺す。
- 2 (A)を混ぜ合わせたところに(1)をくぐらせ、サラダ油を混ぜたパン粉をしっかりとつける。
- 3 ココットプレートに並べてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定4分」で加熱する。加熱が終了したら、そのまま3分余熱する。
- 4 お皿にキャベツの千切りをしき、(3)のカツを盛りつけ、ウスターソースを添える。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず
お弁当のおかずにうれしい揚げ物が揚げずに作れるので、キッチンを汚さずお手軽です。