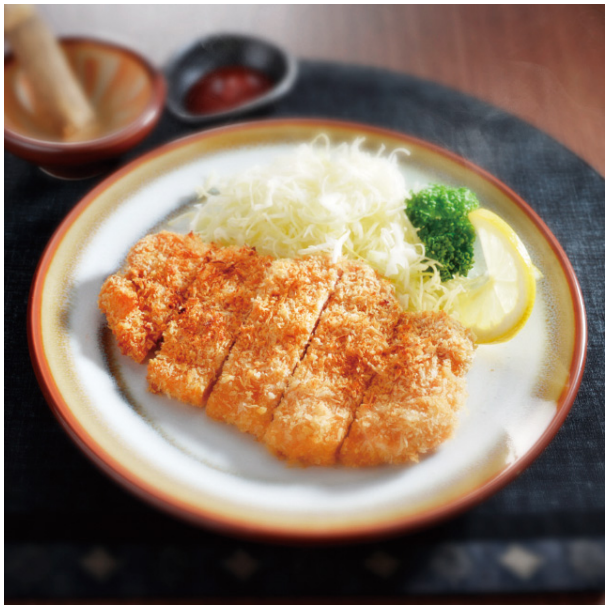
ノンフライとんかつ



調理時間	約15分
カロリー	311kcal

材料 (2人分)

豚ロース肉	2枚(100g/枚)
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉(乾燥)	適量(20～30g)

作り方

1. フライパンでパン粉を炒めます。ところどころ白いところが残る程度まで炒めます。
2. 豚肉はしっかり筋切りをし、包丁の背で軽く両面をたたきます。
3. 塩、こしょうをし、薄力粉、卵、パン粉の順につけます。
4. ココットに入れ、ふたをしてグリルに入れます。「ココット」を選択し、タイマーを15分に設定して、グリルを点火します。

筋切りがあまいと反り返り、焦げるおそれがあります。脂身の部分は焦げやすいので、手前と奥になるように入れてください。

ヘルシーなノンフライ調理でカロリー＆脂質を大幅ダウン！