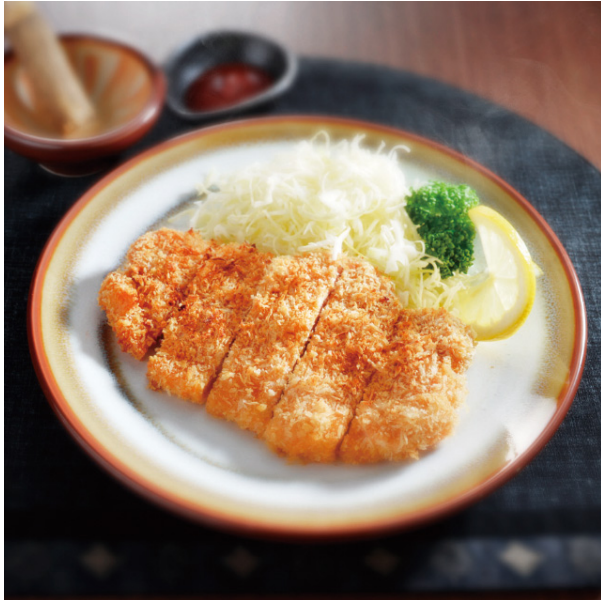


ノンフライとんかつ

**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！