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。