

グリル  
機能

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!

# ノンフライとんかつ

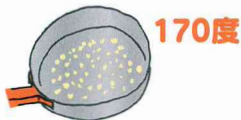
材 料  
(2人分)

豚ロース肉…2枚  
薄力粉…適量  
塩…80ml  
卵…適量  
コショウ…大さじ2  
パン粉(乾燥)…適量



①.

フライパンをコンロにのせ**170度**に設定しパン粉を炒めます。ととところ白いところが残る程度まで炒めます。**\*170度に設定する**



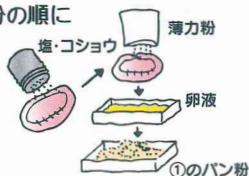
②.

豚ロース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・コショウをし、薄力粉、卵、①のパン粉の順につけます。



④.

アルミホイル2枚を敷いたグリルに③を並べ(アルミホイルに少々のお油を塗しておく)グリルに入れて上下弱火で6~7分焼く。  
**\*お肉の厚さなどで焼き時間は調整してね!**

