

クッキングレシピ

【相馬原駐屯地】

料理名	白身魚のミラノ風カツレツ	金額	1食当たり 362円
			メイン料理 170円

献立	材料名	使用量(g)	調理指示
白身魚ミラノ風カツレツ	たら切り身	120.00	
	食塩	0.50	
	胡椒	0.15	
	小麦粉	2.50	
	粉末チーズ	3.00	
	凍結全卵	5.00	冷蔵庫で解凍
	パン粉	7.50	
	サラダ油	20.00	
	玉葱	10.00	粗みじん
	ホールコーン	10.00	
	トマト	20.00	ダイスカット
	乾燥パセリ	0.30	トッピング用
	レモン	5.00	汁を絞る
付合	ブロッコリー	30.00	小房に分ける
	ウインナー	40.00	切れ目を入れる

作り方
<p>【白身魚のミラノ風カツレツ】</p> <p>① 魚にかかるく塩・胡椒で下味をつけた後、水分をふき取る。塩・胡椒を再度振り、小麦粉をつける。溶いた卵をくぐらせた後、粉末チーズをつけ、薄くパン粉をつける。</p> <p>② 1の魚を約170～180℃でキツネ色になるまで（4～6分程度）揚げ焼きにする。</p> <p>③ 玉葱を粗みじんに、トマトを小さめのダイスカットにしておく。水分は絞っておく。レモンも汁を絞る。</p> <p>④ 3の材料と4のレモン汁、ホールコーンを胡椒・食塩、オリーブオイルを混ぜてソースをつくる。</p> <p>⑤ 器に魚を置き、ソースをかける。最後に乾燥パセリを振る。</p> <p>【付け合わせ】</p> <p>① ブロッコリーを小房に分け、ボイル。</p> <p>② ウインナーは切れ目を入れ、スチームコンベクションで焼く。</p> <p>③ カツレツと共に器に盛る。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1035	274
たんぱく質 (g)	42.7	24.7
脂質 (g)	34.4	15.1
炭水化物 (g)	147.5	10.8
食塩相当量 (g)	3.0	1.1
食物繊維 (g)	12.9	1.1
カルシウム (mg)	143	92
鉄 (mg)	3.1	0.6



- お品書き
- ・ ご飯
 - ・ 白身魚ミラノ風カツレツ
 - ・ (付け合わせ)
 - ・ ジャーマンポテト
 - ・ オニオンスープ
 - ・ キウイ

PRポイント

メイン料理のミラノ風カツレツはキメの細かいパン粉でカリッと仕上げるのが特徴。衣にチーズを加えることにより魚独特のにおいを軽減、白身魚は良質なたんぱく質が豊富で皮膚や骨の強化・筋力量アップが期待できます。ジャーマンポテトは、淡白な魚料理のボリュームを補い、疲労回復・免疫力アップ効果が期待できます。オニオンスープは、食物繊維、ビタミンCなど栄養価が高く低カロリーで血液サラサラ効果があります。キウイは、豊富な栄養素を含んでおりさっぱりとした甘みが料理に合います。

魚料理が苦手な方にも食べやすい料理に仕上げています。自衛隊員の強靱な体作りをサポートします。