

新発田駐屯地（新潟県）

新発田タレカツ丼

材 料

米	130g	
ビタミン強化米	少々	
豚ロース切身 50 g	2枚	とんかつ用
食塩	少々	下味
こしょう	少々	
小麦粉	8 g	} バッター液
マヨネーズ・水	各8g	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
砂糖/みりん	2g/4g	} かつ用のたれ
醤油/めんつゆ	2g/6g	
水	5g	
鶏もも肉 30 g かつ	2 個	唐揚げ用
おろし生姜	少々	下味用
砂糖・しょうゆ	少々	
カレー粉	少々	} 混ぜる
片栗粉	3 g	
新潟県産米粉	5 g	
揚げ油	適量	
食塩	少々	
紅生姜	適量	トッピング
大葉	1枚	トッピング



作り方

- 1 ご飯を炊きます。
- 2 調味料を一煮立ちさせてたれを作ります。
- 3 豚肉はたたいて薄めの「とんかつ」を作り、揚げます。揚げたら2のたれにくぐらせます。
- 4 鶏肉はカレー味の粉を付けて揚げます。揚げたら軽く塩を振ります。
- 5 ご飯にとんかつと唐揚げをのせます。紅生姜と大葉をトッピングします。お好みでご飯にも2のたれを追加しても良いです。

栄養素

栄養価

エネルギー (kcal)	1 1 9 7
食塩相当量 (g)	2.4

PRポイント

新潟県の郷土料理であるタレカツ丼をベースに、新潟県内で好まれるカレー味の鶏唐揚げをトッピングした新発田駐屯地名物献立です。

甘辛いタレとカレー味でご飯が進みます。お米と唐揚げの米粉には新潟県産を使用し、地産地消を促進しています。旬の時期には新発田市産のアスパラガスもトッピングしています。

ビタミン強化米ととんかつでビタミンB群たっぷり、しっかり食べて強靱な身体を作れるどんぶりです。