

立川駐屯地（東京都）

TACHIKAWA今年こそは“勝丼☆”

材料名	使用量	調理指示
米	130g	
トンカツ	90g	1枚180g
揚げ油	適量	
レトルトカレー	125g	1袋250g
キャベツ	60g	線切
冷凍スパゲッティ	50g	解凍
玉葱	20g	5mm線切
ピーマン	5g	5mm線切
食塩	少々	5mm線切
こしょう	少々	
トマトケチャップ	15g	
顆粒コンソメ	2g	
卵	1個	

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	1 1 3 1
食塩相当量（g）	3. 3



作り方
1 ご飯をかために炊く
2 トンカツを170℃でカラッと揚げ、食べやすい大きさに切る。
3 レトルトカレーは温める。
4 冷凍スパゲッティを、ピーマンと玉葱でナポリタンを作る。
5 卵は目玉焼きにする。
6 器にご飯を盛り、線切キャベツを敷き、その上にトンカツを1/2枚のせ、カレーを1/2袋分かける。
7 スパゲッティを横に添え、最後に目玉焼をのせて出来上がりっ！

PRポイント	令和6年度立川駐屯地年間特別献立 「TACHIKAWAごちそう豚カツ」をコンセプトに考えた逸品 その名も「TACHIKAWA今年こそは勝丼」 熟成🍖カツに隊員大好きなカレーを加え、更に人気の麺料理ナポリタンを添え、極めつけに目玉焼きをのせたボリューム満点！ 隊員の好き♡好きを集めた“ご褒美丼”に仕上げました★
--------	---