

市ヶ谷駐屯地（東京都）

ソースで勝丼

材料名	使用量 (g)	調理指示
米	130g	
豚肩ロース肉	100g	筋切り、叩く
小麦粉	10g	
卵	20g	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
キャベツ	30g	千切り
玉葱	10g	薄くスライス キャベツと混ぜる
★すりおろしりんご	5g	
★上白糖	4g	
★みりん	4g	
★とんかつソース	15g	
★ウスターソース	15g	
備考	凡例：★ 絶品ソースの材料	

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1 1 2 0
食塩相当量 (g)	2. 8 g



作り方
1 肉は、筋を丁寧に切り、適度に叩いて厚みを均等にする。
2 小麦粉を全体に薄くまぶし、溶いた卵にくぐらせ、パン粉を均等に全体にまぶす。
3 170～180℃の温度でカラッと揚げる。
4 ★とんかつソース、ウスターソースを合わせて煮立てながら、すりおろしりんご、上白糖、みりんを加え味をととのえる。
5 千切りしたキャベツとスライスした玉葱を混ぜ合わせる。
盛り付け ・ご飯の上に、混ぜ合わせたキャベツを敷き、カットしたトンカツをのせ、オリジナルソースをかける。

PRポイント	「隊員に喜ばれる丼」をテーマに、隊員が選んだ人気の高い3献立を競い合わせ勝ち抜いた「ソースカツ丼」をオリジナルソースでアレンジしました。 素材の肉を上品で柔らかな食感を出すために、ひと手間を加え丁寧に筋を切り適度に叩き形を成形しております。 ★絶品ソースは、適度な甘み、酸味が絶妙に調和したソースで、揚げたてのトンカツに絡み合い至福の味わいを与え、料理全体を引き立てる魔法のエッセンスになっております。 料理名も募集した中の1つ、自慢の絶品ソースで勝ると、Z E P P I Nカップに勝つという思いをかけ合わせた「ソースで勝丼」と決定しました。
--------	---