

高田駐屯地（新潟県）

カツカレーラーメン丼

材料名	使用量	調理指示
豚肉口ースかつ用	80g	
てんぷら粉	6g	
卵	8 g	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
豚肩スライス	10g	
玉葱	100g	
人参	20g	
じゃが芋	30g	
サラダ油	適量	
牛乳	5g	
カレー粉	少々	
カレールウ 甘口	10g	
カレールウ 辛口	10g	
めんつゆ	7g	
片栗粉	少々	
中華麺	1玉	
米	40g	
強化麦	4g	
福神漬	適量	



作り方

- 1 豚肉口ースは、てんぷら粉、とき卵、パン粉をつけて揚げる。
- 2 豚肉は1 c m程に切る、玉葱はスライス、人参はいちょう切り、じゃが芋は小さめの角切りにする。
- 3 2を炒めて煮込み、カレールウ、めんつゆを加えて調味して、水溶き片栗粉でとろみを調整する。
- 4 飯9 0 g程度をどんぶりの下に押し付けるように盛り、茹でた中華麺を入れ、カレーを加える。
- 5 食べやすく切った豚カツをのせ、福神漬けを添える。

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	9 4 6
食塩相当量 (g)	3 . 8

PRポイント

高田駐屯地名物料理の「ジャンボカツカレー」と隊員人気の「自家製ラーメン」をコラボし誕生した『ZEPPIN』です！！

これはカレーなの・・・？ ラーメンなの・・・？

いやいや・・・これは「カツカレーラーメン丼」です！！