

板妻駐屯地（静岡県）

板妻にんにく醤油かつ丼

材料名	使用量	調理指示
米	120g	
強化精麦	17g	
【とんかつ】		
豚ロース120g	1枚	スジ切り
食塩	少々	
こしょう	少々	
玉子入りバター	13g	
生パン粉（荒目）	40g	
揚げ油	適量	
キャベツ	60g	せん切り
ステーキしょうゆ （にんにく）	30g	
【トッピング】		
白ごま	1g	
小袋ソフト削り	1g	1人1袋
紅生姜	適量	
薬味用葱	5g	小口切り
おろし生にんにく	3g	

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	1 1 2 8
食塩相当量（g）	3. 5



作り方

- 1 豚ロースをスジ切りし、塩こしょうを振り、水で溶いたバター液とパン粉をつけて揚げる。
- 2 キャベツはせん切り、薬味用葱は小口切りにする。
- 3 麦飯の上にせん切りにしたキャベツ、カットした1のとんかつをのせ、ステーキしょうゆをかけ、白ごま、ソフト削り、紅生姜、薬味用葱、おろし生にんにく（お好みで）をトッピングする。



PRポイント

ご飯の上に肉厚サクサクのとんかつ、せん切りキャベツをたっぷりのせ、にんにく香る醤油たれをかけていただきます。トッピングのかつお節の香りが良く食欲をそそります。

1000人以上もの板妻駐屯地隊員（入校学生含む）から選ばれた板妻駐屯地ZEPPIN!カップアンケートNO.1献立です！