

下志津駐屯地（千葉県）

胡麻香るチキンソースカツ丼

材料名	使用量	調理指示
米	140g	
十五穀米	10g	
鶏もも正肉	1枚	140g
玉子入りバター	15g	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
キャベツ	50	千切り
紫キャベツ	5	千切り
人参	5	千切り
白すり胡麻	5	
A トトケチャップ	15	
ウスターソース	15	
中濃ソース	15	
砂糖	4	
ピーナッツバター	0.8	
醤油	少々	
練り辛子	少々	
野沢菜漬	25	
白胡麻	少々	



作り方

【チキンカツ】

- 1 玉子入りバターを表示とおりに溶く。
- 2 鶏肉をバターにくぐらせ、パン粉をつけて165℃、7～10分程度で揚げる。

【ソース】

- 1 白すり胡麻は釜で炒って取り出しておく。
- 2 Bを全てあわせて加熱する。
- 3、1とピーナッツバターを加えてよく混ぜる。

【刻み野沢菜漬】

- 1 野沢菜漬を刻み、水気を軽く切る。
- 2 白胡麻と合わせる。

※配食

丼に十五穀ごはんを盛り、ミックス野菜をその上に広げる。ミックス野菜の上にカットしたチキンカツをのせてソースをかける。

刻み野沢菜漬を添えて完成です♪

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1240
食塩相当量 (g)	3.9

PRポイント

ビタミン・ミネラルが豊富な十五穀ごはんの上に野菜をたっぷり敷きつめて、サクッとジューシーなチキンカツをのせ、胡麻の香ばしい特製ソースをかけました。添えられた野沢菜漬は食感のアクセントになって、最後まで飽きずに食べられます。特製ソースには、隠し味で千葉県の特産品「ピーナッツ」のバターを加え、コクをプラスしています。

野菜もしっかりとれてボリューム満点！隊員から好評の一品です♪