

北宇都宮駐屯地（栃木県）

青じそチーズカツ丼

材料名	使用量	調理指示
米	120g	
ビタバアレー	3g	
豚ロース切身50g	100g	1人2枚
青じその葉	2枚	粗みじん
とろけるチーズ	15g	
玉子入りバター粉	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
醤油	10g	
赤味噌	3g	
卓上ウスターソース	少々	
トマトケチャップ	少々	
顆粒かつおだし	少々	
三温糖	6g	
みりん	3g	
片栗粉	少々	
白いりごま	少々	
きゃべつ	30g	千切り
貝割れ大根	2g	根切り
レモン	12g	くし切り

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	1190
食塩相当量（g）	2.9



作り方

- 1 のばした豚ロース切身半分側にとろけるチーズと青じその葉をのせ、半分に折りたたむ。
- 2 1に水溶きした玉子入りバターをつけてパン粉をつける。
- 3 醤油、赤味噌、卓上ウスターソース、トマトケチャップ、顆粒かつおだし、三温糖、みりんを鍋にかけ、味を調える。（※ 味をみながら、好みで水を足してもOK）
- 4 3に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 丼に麦ご飯を盛り付け、キャベツ、揚げた青じそチーズカツ、貝割れ大根、レモンをのせる。
- 6 3のソース、白いりごまをかけて、完成!!

PRポイント

「とんかつ」はどこの駐屯地でも人気のメニューだと思い、チーズをはさむことによりボリューム感を出しました。また、青じそを入れることにより、和風のソースと合わせて食べやすいようにアレンジしました。