

## 霞ヶ浦駐屯地ご当地グルメ

### 「瑞穂のいも豚ロースカツ」

～ 茨城県の食材「瑞穂のいも豚」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

いも豚は、さつまいもとハーブを与えて育てた銘柄豚で、調理後もみずみずしく、臭みが少ないのが特徴です。

サクサク、ジューシーな豚カツは、隊員に好評です！

#### 栄養ポイント

いも豚は、抗酸化作用のあるビタミンEが、一般的な豚肉より、約2倍多く含まれています。

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

#### 【豚カツ】

豚ロース肉 120g

塩・こしょう 少々

小麦粉・鶏卵・パン粉・揚げ油 適量

とんかつソース・からし お好みで

#### 【付け合わせ】

キャベツ、貝割れ大根、トマト、レモン 適量

## 瑞穂のいも豚ロースカツレシピ



#### 作り方

- 1 豚ロース肉は、筋に切りこみを入れ、両面に塩・こしょうをふる。
- 2 1に、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、きつね色になるまで油で揚げる。
- 3 皿に、カットした豚カツ、野菜を盛り付け、出来上がり。

☆ お好みで、からし、ソースをかけてお召し上がり下さい♪