

新発田駐屯地 越後もち豚かつカレー

地産地消の一環として、とんかつの豚肉は新潟県産越後もち豚を使用しています。冷めても柔らかいです。

新発田駐屯地業務隊 管理栄養士 吉井技官



材料（1人分）

<カレー>		 <p>新潟県の花 チューリップ</p>
サラダ油	1 g	
玉葱	60 g	
豚こま切れ肉	50 g	
人参	30 g	
馬鈴薯	60 g	
おろし生にんにく	0.3 g	
おろし生生姜	0.1 g	
カレー粉	0.3 g	
スキムミルク	2 g	
カレーフレーク辛口	17 g	
カレーフレーク甘口	17 g	
<とんかつ>		
豚ロース肉（越後もち豚）	120 g 1枚	
塩・こしょう	適宜	
フライ用バター粉	7 g	
パン粉	15 g	
サラダ油	18 g	

作り方

<カレー>

- 1 玉葱を炒める、しんなりしてきたらその他の具材も炒める
- 2 にんにく、生姜、カレー粉を入れて炒める
- 3 水を入れて煮る
- 4 材料が煮えたらスキムミルク、カレーフレークを入れて出来上がり

<とんかつ>

- 1 豚ロース肉を塩こしょうする。フライ用バター粉を水で溶いたものにくぐらしパン粉を付ける
- 2 1を油で揚げる

★コツ・ポイント

喫食数が少ない時は中辛、多い時は甘口と辛口の2種類を提供しています