相馬原駐屯地ご当地グルメ

「スパカツ」

～ 群馬の旬の食材「スパカツ」 ～
アレンジレシピ

PRポイント

群馬県高崎市は知る人ぞ知るパスタの町。その中でも地元民ならほとんど食べた事がある馴染みあるパスタを再現したもの。

スタミナアップメニューです。

栄養ポイント

豚肉(豚カツ)はビタミンB_1、良質なたんぱく質が含まれています。

材料　1人分(自衛隊員の分量です)

《スパゲティー》

冷凍スパゲティ	250g	マッシュルーム缶	20g
(乾麺の場合約100g)		ミートソース缶	100g
豚肉	30g	ケチャップ	30g
玉葱	60g	粉末チーズ	適量
人参	20g		

塩・胡椒・タバスコ・サラダ油・パセリ　適量

《ロースとんかつ》

厚切り豚ロース(1枚)120g

小麦粉、卵、パン粉、塩、胡椒　適量

スパカツ

作り方

1　豚肉をミンチにし、玉葱・人参をそれぞれみじん切りにする。

2　豚肉を炒め、玉葱・人参を加え、さらに炒める。マッシュルーム、ケチャップ、ミートソース缶を加え、煮込んでソースを作る。

3　豚ロースに下味をつけ、衣をつけて、揚げる。豚カツを適当な大きさにカットする。

4　茹でた麺に豚カツをのせ、その上からミートソースをかける。チーズ・パセリはお好みでかける。