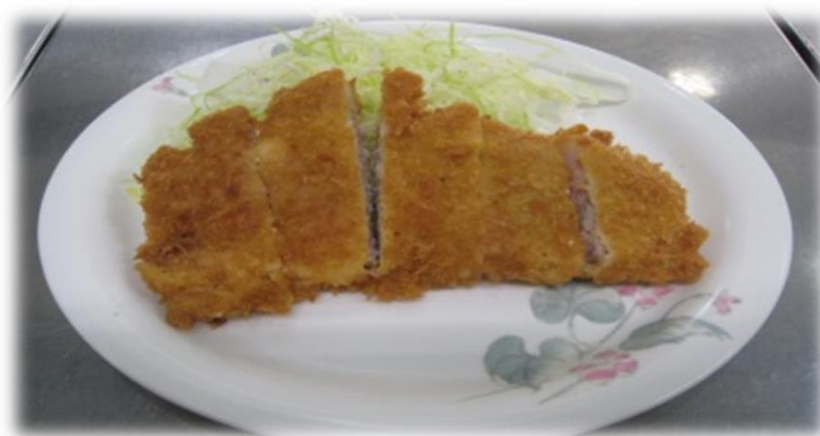


土浦駐屯地 茨城銘柄豚豚カツ

名物献立として入校学生からもリクエストも高いメニューです。
通常の豚肉と違いお肉がとても柔らかいのが特徴です。

武器学校 管理栄養士 尾口技官



材料（1人分）

豚背ロース切身（茨城銘柄豚）	120 g
塩	1 g
白胡椒	0.2 g
小麦粉	7 g
鶏卵	10 g
パン粉	20 g
サラダ油	7 g
洋辛子粉	1 g

作り方

- 1 肉の赤身と脂身の境目あたりに数箇所切れ目を入れておく。両面に塩・胡椒を振る。
- 2 小麦粉を全体にまぶし余分な粉は落としておく。
- 3 卵を溶き3を全体に絡める。
- 4 手で軽く押しパン粉をつける。余分なパン粉は落としておく
- 5 キツネ色になるまで揚げる（中心温度確認）
- 6 配色の際にカットしてお皿に盛り付けます。

★コツ・ポイント

カットは配食の際に行います。衣のさくさくした食感を楽しんでもらうためです。