

座間駐屯地 3匹のこぶた

豚肉を3種類の調理法で味わえる人気メニュー
座間駐屯地は、神奈川県の高座郡に位置し、高座豚
が有名

座間駐屯地は、日本で唯一米陸軍基地内に所在

座間駐屯地業務隊 管理栄養士 森田技官



材料 (1人分)

豚ヒレ肉	30g	たれ	★ とんちゃん焼き
塩コショウ	1g		
サラダ油	1g		
赤味噌	7g		
みりん	7g		
砂糖	1.5g	★ ひれカツ	
おろし生姜	0.5g		
おろしにんにく	1g		
豚ヒレ肉	30g	★ ピカタ	
塩コショウ	0.3g		
小麦粉	4g		
卵	6g		
パン粉	8g		
揚げ油	4g		
豚ヒレ肉	30g		
塩コショウ	0.3g		
小麦粉	4g		
卵	20g		
サラダ油	2g		

作り方

- ★ 1種類目 (とんちゃん焼き) 写真; 右
ホットモードで焼き、手作りたれをかける
- ★ 2種類目 (ひれカツ) 写真; 中央
カツを作る要領で揚げ、調理する
- ★ 3種類目 (ピカタ) 写真; 左
小麦粉をつけ、卵をくぐらせ、両面を焼く
- フレンチポテト、線キャベツ、ブロッコリー
それぞれ調理し、盛り付ける

★コツ・ポイント

ピカタは、片面のみ小麦粉と卵液をつけて焼いたり、
卵液を上部のみ流し込んで作成しても可