

伊丹駐屯地ご当地グルメ

「伊丹飯」

～ ご当地グルメ「神戸ほっかけ丼・加古川カツ飯」～
アレンジレシピ

PRポイント

「陸上自衛隊中部方面隊創隊60周年記念プロジェクト」として総監の指令を受け、各部隊から意見を募り、駐屯地を挙げて約1年かけて献立を作りました。**地元の牛すじほっかけやデミグラスソース**だけでなく、**複数のソース**を提供するのが特徴です。

栄養ポイント

高カロリー、高脂肪、ガッツリ若者向けですので、付け合せはあっさりヘルシーに。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ご飯】

精米 120g

【豚カツ】

豚ロース 100g

塩・コショウ 少々

小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 適量

【ほっかけソース】

牛すじ 60g

玉ねぎ 20g

こんにゃく 20g

※砂糖・醤油・酒・みりん・生姜・おろしにんにく 適量

青ネギ 10g・ごま油・一味唐辛子 適量

温泉卵 1個

伊丹飯レシピ



作り方

- 1 豚カツを揚げてカット。
- 2 牛すじは茹でてあく抜き
- 3 ほっかけソース
牛すじとこんにゃくと※調味料を全て入れて中火で10分、弱火にして玉ねぎを加えて牛すじが柔らかくなるまで煮込む。
火を止め、一味唐辛子、青ねぎとごま油を加える。
- 4 ご飯を盛り付け、豚カツをのせ、ほっかけソース、温泉卵をトッピング、パセリはお好みで。
- 5 お好みでBBQソースやデミグラスソースなど複数かけてもOK。

※ 夕しに使用する牛すじほっかけは市販されています。