

えびの駐屯地 丼

「手作りかつ丼」

～ 駐屯地お勧めグルメ～

PRポイント

駐屯地でもリクエストが多い「かつ丼」は、宮崎県産豚ロースを使っています。卵も地元産(えびの)です。

ご飯も「えびの産米ヒノヒカリ」を使用し、野菜もたっぷりボリュームのある逸品です！

どうしても高カロリーになりがちなかつ丼ですが、カロリーを調整するのに、マンナンご飯を炊いて提供します(通常のご飯より33%カロリーを減らす事が出来ます)。

栄養ポイント

ネギや玉葱に含まれるアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB1と結合して吸収しやすくする作用があるので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変える為に必要なビタミンB1を効率的に摂る事ができ、疲労回復に効果があります。

食べて運動して疲れ知らず！卵も良質タンパク質で栄養満点！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【手作りかつ丼】

- ・豚肉ロース 90g(1人3切れ)
- ・ガーリックパウダー・塩・胡椒 ～ 適量
- ・小麦粉・鶏卵(溶き卵)・パン粉 ～ 適量
- ・揚げ油～適量
- ・玉葱 70g ・人参 25g ・干し椎茸 1g
- ・白葱 20g ・鶏卵 75g ・サラダ油 ～炒め用
- ・白砂糖・薄口醤油・みりん酒・和風だしの素(出し汁用) ～ 適量
- ・澱粉(水溶き澱粉) ～ 適量
- ・精米(地産米) 125g

【マンナンご飯の場合:精米(地産米)60g+マンナンヒカリ30g】

手作りかつ丼レシピ



作り方

- 1 豚ロースにガーリックパウダー、塩、胡椒で下味を付け、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に付けて揚げる。(配食時は1人3切れになるように切って盛り付ける)
- 2 野菜、椎茸はそれぞれ裁断し、白葱の緑の葉の部分以外をサラダ油で炒め、出し汁を加えて調味料で味付けをする。水溶き澱粉で少し濃度を付けて、卵でとじる(卵が硬くなり過ぎないように卵を加える時の温度に注意!)。白葱の緑の葉の部分は、出来上がり直前に加える。
- 3 丼に炊きあがったご飯を盛り、1と2を盛り付ける。

※「かつ丼」と言えば豚カツを卵でとじて盛り付けますが、お店のように一食ずつ卵でとじて配食できないので、豚カツの上に玉子とじをかけるような盛り付け方になります。