

下志津駐屯地 丼ぶりグルメ

「下志津カツランチ」

～ 隊員の大好きな「とんかつ」を
カフェ飯風にアレンジしたレシピ～

PRポイント

隊員の大好きなとんかつをメインに、千葉県産のお米と豚肉、また特産品であるピーナッツを使用し「千産千消(千葉でとれたものを千葉で消費する)」を取り入れました。

ターメリックライスの黄色は高射特科部隊の職種カラーを表しています。

コクのあるデミグラスソースをたっぷりかけて召し上がれ♪

栄養ポイント

牛肉、鶏肉に比べ圧倒的に「ビタミンB₁」が豊富に含まれています。疲労回復効果があるので、疲労や激しい運動をしている人には欠かせない食材です！

材料 1人分

米	135g	豚ロース肉カツ用	1枚
ターメリック	0.4g	卵	適量
食塩	1.7g	小麦粉	適量
胡椒	0.2g	パン粉	30g
バター	1g	サラダ油	適量
玉葱	20g	デミグラスソース	150g
乾燥パセリ	適量	マッシュルーム水煮	20g
		玉葱	30g
		バター	4g

下志津カツランチレシピ



作り方

【ピーナッツ入りターメリックライス】

- ①玉葱をバターで炒めて取り出す。
- ②ターメリック・食塩・胡椒を入れてご飯を炊く。
- ③炊きあがったご飯にピーナッツ(ダイス)と乾燥パセリ、炒めた玉葱を混ぜ込む。

【とんかつ】

豚ロース肉をバター液にくぐらせてパン粉をまぶし、サラダ油できつね色に揚げる。

【デミグラスソース】

- ①バターで玉葱を炒めたところに、マッシュルームを加えてさらに炒める。最後にデミグラスソースを加えて加熱する。

【盛り付け】

ピーナッツ入りターメリックライスを皿に盛り、カットしたとんかつをのせてたっぷりデミグラスソースをかければ完成です♥