

静内駐屯地 どんぶり部門

「浦河風かつめし」

～ 北海道浦河町ご当地グルメ ～

PRポイント ～浦河風かつめしとは？～

静内駐屯地がある新ひだか町の隣町「浦河町」のご当地グルメで、とんかつを白いごはんの上にのせ、和風だしと醤油ベースのあっさりめのタしをかけた丼ものですよ。あっさりとしたタしなので、もたれにくく後味がさっぱりとしています！

栄養ポイント

豚肉には**ビタミンB1**が多く含まれています。**ビタミンB1**の働きとして糖質をエネルギーにするために必要な栄養素で**疲労回復**や**脳の働きを正常に保つ働き**があります ♡

青のりには**ビタミンA**や**ビタミンB12**などが多く含まれており、**ビタミンA**は皮膚や鼻などの**粘膜を健康に保ち**、**ビタミンB12**は**貧血予防**してくれる働きがあります ♡

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米	110g	【タし】	
強化精麦	20g	醤油	20g
		砂糖	6g
【とんかつ】		みりん	8g
豚ロース切身	1枚(150g)	料理酒	6g
小麦粉	10g程度	和風だしの素	6g
卵	1個	【トッピング】	
パン粉	15g程度	きざみのり	3g程度
食用油	適量	青のり粉	5g程度

浦河風かつめしのレシピ



作り方

【とんかつ】

1. 豚ロース切身に小麦粉、卵、パン粉の順につける
2. 衣をつけた豚ロース切身を170℃～180℃の油で5分程度揚げる

【タし】

1. 醤油・砂糖・みりん・和風だしの素を混ぜる。
2. 混ぜた調味料を火にかけて軽くとろみがつくまで煮詰める

【浦河風かつめし】

1. 炊いたご飯の上にタし、きざみのり、とんかつの順にのせる
2. 最後にとんかつにタしと青のりをかけて完成 ♪

♣ きざみのり、青のりはお好みの量でどうぞ ♣