

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(B)やデミグラス(D)に加えて、A(甘辛)からZ(絶叫系激辛)まで26種のソースを考案。

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)

精米	140g
豚ロース	100g
塩・コショウ	少々
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油	適量
牛すじ	60g
玉ねぎ	20g
こんにゃく	20g
※ 砂糖・醤油・酒・みりん・生姜	適量
青ネギ	10g
ごま油・おろしにんにく・一味唐辛子	適量

温泉卵 1個

※ 牛すじほっかけは市販されています。

伊丹飯レシピ



作り方

- ◆ 豚カツを揚げてカットする。
- 【B ほっかけソース】
- ◆ 牛すじは茹でてあく抜きをし、こんにゃくと
※調味料を全て入れて中火で柔らかくなるまで煮込む。
火を止め、一味唐辛子、青ねぎとゴマ油を加える。
- 【盛付】
- ◆ 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。

※ 衝撃的な「青」色は、「X エキストラブルー」、隊員の話のタネになるインパクトを、というお題で作成しました。

※ その他のソース(振替)

R レッドタルタル W 和風かつ玉
N 新潟タシカツ M マヨソース
K 神戸名物どろソース H 広島おたふくソース