## 滝ヶ原駐屯地ご当地グルメ

# 「ミックスフライ」

～ 地物食材を使用した3種のフライ～

### PRポイント

静岡県滝ヶ原駐屯地自慢のミックスフライは地物食材を使用した、あしたかつ(長泉町)・かますフライ(伊東市)及び三島コロッケです。一押しのあしたかつは、あしたか牛と長泉白ネギを使用し「明日勝つ！」と合わせて、部隊の大切な各種競技会等が実施される前日に、食堂で提供しております。

### 栄養ポイント

ミックスフライにはエネルギー源となる糖質やビタミンC・カリウムをたっぷり含んでいます。特に、あしたかつは体を作る必須アミノ酸及び脂肪燃焼を促進するカルニチンも含まれていてダイエットに効果的！！

### 材料　１人分

| | |
|---|---|
| あしたかつ（牛） | ６０ｇ |
| かますフライ（切身） | ２５ｇ |
| 三島コロッケ（馬鈴薯） | ６０ｇ |

付け合わせ野菜（お好みで）適量

※　タルタルソース・とんかつソース　適宜

## (ミックスフライ)レシピ

### 作り方

1　フライを170度の油で約5～6分じっくり揚げます。

2　付け合わせ野菜と共にお皿に盛りつけて出来上がり！

サックサクのホックホク、黄金衣の中のあしたか牛は甘美さを秘め、噛めば噛むほどに人を魅了する美味しさです。

ここにソースなんかかけた日には、罪の味！お好みでタルタルソースやとんかつソースをつけてどうぞ♡