

## えびの駐屯地 肉料理

### 「手作りこだわりメンチカツ」

～ 駐屯地お勧めグルメ～

#### PRポイント

野菜たっぷりにこだわったメンチカツです。豚と鶏の挽肉を使っていますが、食べるとジューシー！鶏肉は南九州産、豚肉は宮崎産、宮崎特産のピーマンや地元生産量が多いキャベツ等 食材にもこだわっています。

#### 栄養ポイント

豚肉のビタミンB1は、ニンニク、玉葱(ネギ類)と一緒に摂る事でビタミンB1が吸収されやすくなり疲労回復等につながります。鶏肉はナイアシン(ビタミンB3)が含まれ、血行を良くする働きがあり、肩こりや冷え性の予防になります。また野菜のビタミン類、食物繊維も摂取でき、体調バッチリ！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

#### 【手作りこだわりメンチカツ&まぐろカツ】

- ・豚ひき肉 40g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・キャベツ 10g
- ・ピーマン 10g
- ・ガーリックパウダー 0.1g
- ・おろし生にんにく 0.5g
- ・玉葱 10g
- ・人参 5g
- ・塩、胡椒 ～ 適量
- ・マーガリン 1.5g(炒め用)
- ・小麦粉・鶏卵(溶き卵)・パン粉 ～ 適量
- ・まぐろカツ 1/2個
- ・揚げ油 ～ 適量

## 手作りこだわりメンチカツレシピ



#### 作り方

- 1 野菜はすべてみじん切りにする。
- 2 マーガリンで玉葱、人参を加えてよく炒める。塩、胡椒で味付けし、冷ましておく。
- 3 ひき肉とガーリックパウダー、おろし生にんにくをよく混ぜ合わせ、キャベツ、ピーマン、2の炒めた野菜を加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 3を1人分の大きさに丸めて形を整え、小麦粉・溶き卵・パン粉の順で付け、揚げる。
- 5 まぐろカツを揚げ、配食直前に食べやすい大きさに切る。

※今回は2品盛り合わせの為、メンチカツの分量をやや少なめにしていますが、メインがメンチカツのみであれば、もう少し分量を増やした方がいいです！

♥ 豆類摂取増の為、細かく刻んだ大豆(茹で)を、加えて混ぜ込んだ「大豆入りメンチカツ」も提供しています。その時は、皆さん大豆が入っているのを知らずに美味しそうに食べています。また、小さめの角切りチーズを入れた「チーズ入りメンチカツ」も美味しいですよ！♥