

遠軽駐屯地 肉料理

「皿からはみ出る大きなひれかつ」

～ 大きくてびっくり、おいしくてまたびっくり ～

PRポイント

とにかく見た目のインパクト大！ 切らずに大ききまま出して見た目も楽しんでもらいます。大きいけれどあっさりなので、何度もリクエストされる人気のメニューです。

栄養ポイント

豚ひれ肉は低脂質、高たんぱく質で、炭水化物の代謝をサポートするビタミンB2も豊富です。大盛ごはんと一緒に食べれば、きびしい訓練にもしっかり耐えることができます！ 千切きゃべつも山盛りで！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ひれかつ】

豚ひれ肉	100g	とんかつソース	25g
塩こしょう	適量	洋辛子	適量
小麦粉・卵	20g	きゃべつ	60g
卵	15g	ブロッコリー	25g
生パン粉	60g		
揚げ油	適量		

ひれかつレシピ



作り方

- 1 豚ひれ肉には塩こしょうをしておきます。
- 2 バッター液(小麦粉・卵・水を混ぜ合わせたもの)と生パン粉で衣をつけます。
- 3 170℃の油でじっくり揚げます。
- 4 たっぶりの千切きゃべつと一緒にどうぞ。

POINT

揚げた後のひれかつは立てにしておくこと余分な油がしっかり切れてサクサクさっぱり仕上がります。食べた時に全然違うので、ぜひ、食べる直前まで立ておいてください！