

東千歳駐屯地肉料理グルメ

「東千歳味噌カツセレクト」

～ 千歳の美味しい豚肉特産！！～

PRポイント

大人気のとんかつにご飯がススむ味噌ダレをかけて味変しながら召し上がれ！とんかつ・味噌ダレのいずれもこだわりの手作りを追究し、さらにロースとヒレの選択オプションにより、隊員による自己管理能力の向上に寄与しつつ、美味しさも兼ね備えた欲張り人気メニューです☆彡

栄養ポイント

過酷な訓練による疲労回復にピッタリな栄養素であるビタミンB1が豊富な千歳産豚肉と強化精麦を一緒に炊き込んだご飯との相性は抜群★★★

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【東千歳味噌カツセレクト】 味噌ダレ調味料

豚ロース		甜麺醬	8g
又はヒレ	各100g	赤だし味噌	8g
塩こしょう	少々	みりん	3g
小麦粉	15g	砂糖	3g
卵	20g	白すりごま	1g
パン粉	17g	中濃ソース	20g
天ぷら油	適量		

味噌カツセレクトレシピ



作り方

- 1 豚肉は叩いて筋切りし、塩コショウを振る
- 2 小麦粉、卵、パン粉の順に衣付けする
(バター粉等を用いるのも可)
- 3 160℃前後でじっくり…でもカラッと揚げておく
- 4 味噌ダレ調味料をよく混ぜながら火にかけた後、人肌くらい冷ましておき、味変を楽しみながら召し上がれ(◁▷)。(◁▷)。◇♡