

霞目駐屯地(肉料理)

「ぶ厚いロースカツぽん酢かけ」

～隊員大好きガッツリ肉！～

PRポイント

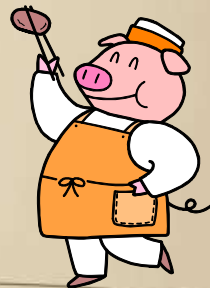
隊員が好きな食材はなんと言っても**肉!**
極力脂身をぶ厚くカットした豚ロース肉に衣をつけ、ゆっくり揚げたトンカツに大根おろし&ねぎをトッピングし、ぽん酢であっさりと頂きます。夏こそおすすめ。今日もこれで頑張るぞー!

栄養ポイント

豚肉は体内で糖質をエネルギーにチャージする時に必要なビタミンB₁が多く含まれています。大根おろしを組み合わせることにより消化吸収が良くなります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ・豚ロース切身 160g
- ・塩・胡椒 小麦粉 適宜
- ・鶏卵 1/3個
- ・パン粉 20g
- ・揚げ油
- ・大根 70g
- ・こねぎ(しその葉)2g
- ・ぽん酢



ぶ厚いロースカツぽん酢かけレシピ



作り方

- 1 豚ロース切身は、脂身と赤身の境目に切れ目をいれる。
- 2 軽く塩・胡椒をふり、両面に小麦粉をまぶし、溶きほぐした卵・パン粉をつけ、約170℃の温度で焦げ付かないようゆっくり揚げる。
- 3 食べやすい大きさにカットし、すりおろした大根とこねぎをトッピングしぽん酢で食べる。

ポイント ↑

火が通りにくい場合は途中からオーブンで焼くと焦げにくい