

川西駐屯地 肉料理

「ミルフィーユかつ」

PRポイント

川西駐屯地では、准看護師になる為の学校が併設されています！2年間の学生生活を終える日に「卒業おめでとうメニュー」として毎年出しています。言禁では、伝えられる機会が無いのですが、祝福♥と応援☆の気持ちを込めて、提供しています！

栄養ポイント

お肉を広げて重ねる事で、肉の量が少なくてもボリュームミーに。更に、デミグラスソースでしっかりとした味付けになります！「今日は食べたいっ！食べるぞー！」って方にオススメ♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛もも 100g
塩・コショウ 少々
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 適量
レモン 1切

デミグラスソース 60g
※デミグラスソースは市販のものでもO.K.
また、レトルトのハヤシライス60gに赤ワイン7.5gを加えて煮詰めても美味しく出来ます♪

ミルフィーユかつレシピ



作り方

- 1 牛もも肉を広げ重ねる。
- 2 塩・胡椒をふる。
- 3 重ねたお肉に、小麦粉・卵・パン粉で衣をつけ、油で揚げる。
- 4 デミグラスソースをかけて、完成！