

小倉駐屯地 肉料理

「とんてき」

～ 定番の若者に人気の肉料理 ～

PRポイント

三重県四日市市の名物料理。
ウスターソースなどを使った濃い味でご飯のおかず
にぴったりです!!
厚切りの豚カタロースは食べ応え抜群!!お肉好き
の隊員に大人気の肉料理です(♡)

栄養ポイント

豚肉に含まれるビタミンB₁はんにんにくに含まれ
るアリシンと一緒に摂ることによって吸収率を高め、疲
労回復効果がアップします★

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【とんてき】

・豚カタロース	150g	・ウスターソース(★)	20g
・洋こしょう	0.3g	・濃口しょうゆ(★)	20g
・あら塩	0.5g	・チューブ入りケチャップ(★)	5g
・小麦粉	3g	・料理酒(★)	5g
・サラダ油	1.5g	・味噌(★)	5g
・みじん切りにんにく(★)	7g		

とんてき



作り方

- 1 豚カタロースに5か所切り込みを入れて筋を
切り洋こしょうとあら塩をふり、茶こしなどで
小麦粉をまんべんなくまぶす。
- 2 (★)のソースの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 サラダ油をひき、中火で1を焼く。
- 4 両面に焼き色が付き、火が通ったら2を入れ
て中火で加熱し、ひと煮立ちさせる。味がな
じんだら完成です♡