

## 久里浜駐屯地 肉料理

### 「味噌とんかつ」

～ ご飯との相性抜群 ～

#### PRポイント

隊員に人気がある献立のとんかつを手作りし赤味噌ベースの甘みのあるたれをかけ仕上げました。

かつはご飯との相性抜群で、食が進みお腹いっぱいになります。

材料の**豚ロース肉**は神奈川県産を使用しています。

#### 栄養ポイント

糖質の代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉に、脂質の代謝を助けるキャベツを添えました。とんかつとキャベツはベストマッチです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【とんかつ】		【味噌だれ】	
豚ロース肉	100g	赤味噌	10g
塩、胡椒	適量	白味噌	2g
小麦粉	15g	本みりん	2g
鶏卵	8g	上白糖	2g
パン粉	20g	だしの素	1g
サラダ油	15g		

#### 【生野菜】

キャベツ	50g
かいわれ大根	5g

## 味噌とんかつレシピ



#### 作り方

- 1 **豚ロース肉**に塩、胡椒をふります。  
小麦粉、溶きほぐした鶏卵、パン粉の順につけ衣を作り、サラダ油で揚げてとんかつを作ります。
- 2 味噌だれの材料を加熱しながら、なめらかになるまで混ぜみりんのアルコール分をとばして味噌たれを作ります。
- 3 キャベツを千切りにします。  
かいわれ大根の根をカットし洗います。  
キャベツとかいわれ大根を混ぜあわせ、付け合わせを作ります。

お皿に盛り付け完成です。

召し上がれ(\*'▽')