

## 釧路駐屯地肉料理グルメ

### 「釧路スパカツ」

～ 北海道の産地消費の食材「豚肉」～

#### PRポイント

釧路人のソウルフードともいわれている「スパカツ」は、釧路のレストラン定番メニューです。名店の味を真似て給食に取り入れています♪隊員の大好きメニューの1つです。

#### 栄養ポイント

豚肉はビタミンB1が豊富です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

冷凍スパゲティ	1個		
《ミートソース》		《トンカツ》	
バター	2g	豚背ロース肉	1枚
豚ひき肉	50g	塩こしょう	0.1g
玉葱	100g	小麦粉	9g
人参	20g	鶏卵	20g
大豆水煮缶	20g	パン粉	15g
料理用赤ワイン	2.5g	揚げ油	
トマトジュース	15g	粉チーズ	
トマトケチャップ	45g	タバスコ	
粉末デミグラスソース	20g		
コンソメ	2.5g		
ナツメグ	0.01g		
三温糖	1g		
こしょう	0.1g		
パセリ	1g		

## 釧路スパカツレシピ



#### 作り方

- 1 野菜、大豆をみじん切にする。
- 2 バターを熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら、野菜、大豆も加えて炒める。
- 3 調味料を加えて煮込む。水分量が足りない場合は、水も加える。
- 4 トンカツを作り、1/5に切る。
- 5 スパゲティを茹で、ミートソースをかけ、カツを乗せ、パセリを散らす。

♪エネルギーが気になる方は、薄切り肉でカツを作ってね♪