

帯広駐屯地 肉料理

「さっぱりおろしカツうどん」

～ 道産の豚肉を使用したボリュームミーテ
目つさっぱりとしたメニュー ～

PRポイント

サクッと揚げたボリュームあるとんかつに大根おろしを添え、すだち風味のたれをいただく揚げ物だけれどさっぱりとしたメニューです。

栄養ポイント

豚肉に含まれる**ビタミンB1**は糖質をエネルギーにかえる時に役立つ栄養素です。また、大根に含まれる**アミラーゼ**はでん粉の消化に役立つ酵素です。ビタミンCも豊富です！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【さっぱりおろしカツうどん】

うどん(細めん)1食	大根	120g
豚ロース肉 1枚	かいわれ大根	8g
(とんかつ用)	すだち入り	
食塩 少々	ぶっかけつゆ	60g
こしょう 少々	切のり	少々
小麦粉 10g		
鶏卵 15g		
パン粉 20g		
揚げ油 適量		

さっぱりおろしカツうどんレシピ



作り方

- 1 豚ロース肉は塩、こしょう、衣をつけて油で揚げとんかつにします。
- 2 大根おろしを作り、適度に水分をきっておきます。
- 3 うどんを好みの硬さに茹でて氷水でしめた後、水分をきります。
- 4 うどんの上に食べやすく2cm程度の幅に切ったとんかつ、その上に大根おろし、彩りよく貝割れ大根、切のりをちらします。
- 5 とんかつのサクサク感が残るように、器の隙の**右からつゆ**を注ぎ入れたら完成です！