

## 豊川駐屯地 肉料理

### 「東三河産キャベツ 大盛カツカレー」

～ 駐屯部隊隊区の名産物をふんだんに  
盛り込んだボリューム満点献立～

#### PRポイント

「陸上自衛隊中部方面隊創隊60周年記念プロジェクト」豊川駐屯地名物献立。

駐屯部隊が作成し、テレビ放送された自衛隊飯を、再現した豊川駐屯地の人気メニュー！

#### 栄養ポイント

高カロリー、高脂肪のガッツリ若者向けですので、付合せはあっさりヘルシーに。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

	精米	150g		にんじん	20g
	キャベツ	100g		たまねぎ	80g
A	豚肩ロース	120g	B	油	1g
	塩	0.3g		カレールー	25g
	胡椒	0.01g		カレー粉	0.2g
	小麦粉	10g		おろしにんにく	3g
	卵	20g		ウスターソース	1g
	パン粉	20g		ケチャップ	2g
	油			フルーツチャツネ	2g
				茹うずらの卵	30g

## 東三河産キャベツ大盛 カツカレーレシピ



#### 作り方

- 1 Aの材料でとんかつを作り、揚げてカットする。
- 2 Bの材料でカレーを作る。
- 3 キャベツをせん切りにする。
- 4 ご飯は各自で盛り付け、せん切りキャベツは山盛りで、とんかつ、カレーを配食する。

#### ◆美味しく食べるコツ◆

みずみずしい大盛キャベツのせん切りをカレーと一緒に食べるので、カレーは濃い目に作ることをおすすめします！