

## 座間駐屯地 肉料理グルメ

### 「20式座間ランチ」

～ 施設科職員応援がっつり飯 ～

#### PRポイント

昔から続く定番メニュー「座間ランチ」を職員さんの要望等を反映して、2020年に改良しました。一度に牛豚鶏がいただける施設科職員まっしぐらな一品です。

なお油圧ショベル模型はついてきません（笑）

#### 栄養ポイント

訓練をする職員に必須の糖質・タンパク質・脂質が豊富です。

#### 材料 1人分

##### ● とんかつ

豚ロース肉50g・小麦粉・卵・パン粉 適宜

##### ● 鶏照り焼き

鶏もも肉50g・照り焼きのたれ 適宜

##### ● 牛肉焼き肉風

牛もも肉50g・ピーマン15g・焼肉のタレ 適宜

生野菜(プチトマト・キャベツ 計40g)

彩りて、錦糸卵を添えるのもオススメ

## 20式座間ランチレシピ



#### 作り方

- とんかつ  
豚肉に、小麦粉・卵・パン粉をつけ揚げる
- 鶏照り焼き  
鶏肉を漬け込み、焼く
- 牛肉の焼肉風炒め  
牛肉とピーマンを炒め、焼肉のタレで味付け
- 盛り付ける