

## 霞日駐屯地カレー特集

### 「ミルフィーユカツカレー」

～ ちょっとお洒落なカツカレー～

#### PRポイント

隊員が大好きなカツカレー。今回は薄切り肉を手作りキャロットバターでミルフィーユ風にサンドし、お洒落に仕上げてみました。

#### 栄養ポイント

カレールーにも人参が入っていますが、カツにキャロットバターをサンドすることによりさらに成長や視覚に有効なビタミンAがアップ。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

(ご飯) 米 130g 麦 10g

(カレー) ジャガ芋 60g 人参 20g

玉ねぎ 80g にんにく 1かけ

サラダ油 3g カレールー 35g

はちみつ 2g ソース 3g

(カツ) 薄切豚ローススライス 2～3枚

胡椒 適宜 小麦粉 15g

卵 半分 パン粉 30g

#### (キャロットバター)

人参 15g 塩 1つまみ

にんにく 1かけ バター 10g

胡椒 適宜

バジル  
ソースでも  
美味しい

## ミルフィーユカツカレーレシピ



#### 作り方

- 1 米は洗米し、麦を加えて炊く。
- 2 ジャガ芋、人参、玉ねぎはやや小さめにカット、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油をしき、にんにく、玉ねぎをきつね色になるまでよく炒め、人参、ジャガ芋を軽く炒め、浸る位の水で約20分中火で煮る。カレールー、はちみつ、ソースを加えさらに弱火で煮込む。
- 4 キャロットバターの人参、にんにくは細かいみじん切りにする。
- 5 フライパンを中火にし、バターで4を焦げないように軽く炒める。冷蔵庫で冷却する。
- 6 豚肉の薄切りに軽く胡椒をふり、小麦粉を両面にまぶす。固まった5を肉に薄くぬり、肉でサンドしたら卵、パン粉をつけ油で揚げる。
- 7 6を食べやすい大きさにカットし、カレーと盛り合わせる。