

善通寺駐屯地 カレー特集

「ジャンボカツカレー」

～ まぼろしのカツカレー(善通寺) ～

PRポイント

豚肉ロースのジャンボカツが載ったカレー。
隊員の切望するカロリーマシマシの一品は善通寺駐屯地では数年に一度提供される幻のカレーです。

栄養ポイント

自衛官に必要な持久力の素はご飯。つい食べ過ぎてしまうご飯を素早くエネルギーに変えるために必要なビタミンB群が多く含まれている豚肉をカレーと組み合わせました。

がっつり肉を食べたい若い隊員への「心」もがっちり!

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カツ】

豚肉ロース	150g	塩・コショウ	適量
フライミックス	10g	パン粉	17g

揚げ油

【カレー】

精米	150g		
生にんにく	適量		
豚ももミンチ	20g	ケチャップ	}
メイクイン	50g	塩・コショウ	
玉ねぎ	100g	バター	
人参	30g	香辛料	
カレールウ	25g		

ジャンボカツカレーレシピ



作り方

【カツ】

1 豚肉ロースは筋切りをし、少したたいて、塩・コショウで下味をつけ、フライミックス、パン粉をつけて170℃位の油で6分程度揚げる。

【カレー】

2 カレーの食材(メイクイン・人参)は小さめの乱切り。玉ねぎはみじん切り、しっかり炒める。

※ ポイントは玉ねぎの色があめ色になるまで炒める。
豚ももミンチは最後に軽く炒め一人出来上がり分量250ccを目安に水を入れカレーを作る

3 ご飯を盛り付け、カレーを注ぎ、カツをドーンとのせたら出来上がり。

カツは豪快にかめるよう、下ごしらえを丁寧に、サクッと柔らかく仕上げる。