

## 神町駐屯地丼メニュー

### 「カツ丼」

～ ガッツリお肉メニュー～

#### PRポイント

熟成厚切り豚ロース肉を使用し、ボリュームのある若者むけのカツ丼です。

大量給食むけに卵としてはなくスクランブルエッグにして、トッピングしています。

#### 栄養ポイント

豚肉に多く含まれるビタミンB群摂取で疲労回復と筋力UP！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【カツ丼】

豚ロース	1枚	小麦粉	5g
鶏卵	30g	パン粉	20g
サラダ油(揚げ油)	適量		
醤油	5g	三温糖	5g
みりん	3g	だしの素	1g
鶏卵	50g	紅生姜	10g

## カツ丼レシピ



#### 作り方

- 1 豚ロース肉に小麦粉・とき卵・パン粉を付けて油で揚げて豚カツを作り1/4カットにしておく。
- 2 卵は柔らかめのスクランブルエッグにする。
- 3 醤油・三温糖・だしの素・みりんを混ぜてかけ汁をつくる。
- 4 ご飯にかつをのせ、だし汁をかけたらスクランブルエッグをたっぷりのせる。
- 5 仕上げに紅生姜を添えて出来上がり。