

郡山駐屯地并献立

「東北イーグルス并」

～ ガッツリ、食べ応え抜群～

PRポイント

厚切りトンカツと特別ブレンドのソースで何事にも打ち“カツ”為の并です。

栄養ポイント

豚肉に含まれるビタミンB₁は、糖質がエネルギーに変わる手助けをする「疲労回復ビタミン」です。栄養価の高い卵のと組み合わせて、エネルギーチャージ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	130g	【特別ソース】	
豚ロース	110g	トンカツソース	30g
キャベツ	50g	ウイスターソース	10g
カイワレ大根	5g	三温糖	10g
卵	1個	醤油	3g
塩、こしょう、小麦粉、		マスタード	5g
パン粉、溶き卵	適宜	みりん	5g

東北イーグルス并レシピ



作り方

- 1 豚ロース肉に塩・胡麻・小麦粉・鶏卵・パン粉を付ける。
- 2 キャベツを千切りにしカイワレ大根を混ぜる。
- 3 パン粉を付けた豚肉を170℃の油で揚げる。
- 4 特別ブレンドソースの材料を混ぜ合わせる。
- 5 トンカツをソースにくぐらせ食べやすい大きさにカットする。
- 6 目玉焼きを作る。
- 7 ご飯の上にキャベツ&カイワレ大根、トンカツ特別ソースをかけ目玉焼きを乗せる。
- 7お好みで紅生姜を添えて分葱を最後に乗せれば食べ応えのある并が完成！です。