

久里浜駐屯地 肉料理

「味噌とんかつ」

～ ご飯との相性抜群 ～

PRポイント

隊員に人気がある献立のとんかつを手作りし赤味噌ベースの甘みのあるたれをかけ仕上げました。

かつはご飯との相性抜群で、食が進みお腹いっぱいになります。

材料の**豚ロース肉**は神奈川県産を使用しています。

栄養ポイント

糖質の代謝を助けるビタミンB₁が豊富な豚肉に、脂質の代謝を助けるキャベツを添えました。とんかつとキャベツはベストマッチです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【とんかつ】		【味噌だれ】	
豚ロース肉	100g	赤味噌	10g
塩、胡椒	適量	白味噌	2g
小麦粉	15g	本みりん	2g
鶏卵	8g	上白糖	2g
パン粉	20g	だしの素	1g
サラダ油	15g		

【生野菜】

キャベツ	50g
かいわれ大根	5g

味噌とんかつレシピ



作り方

- 1 **豚ロース肉**に塩、胡椒をふります。
小麦粉、溶きほぐした鶏卵、パン粉の順につけ衣を作り、サラダ油で揚げてとんかつを作ります。
- 2 味噌だれの材料を加熱しながら、なめらかになるまで混ぜみりんのアルコール分をとばして味噌たれを作ります。
- 3 キャベツを千切りにします。
かいわれ大根の根をカットし洗います。
キャベツとかいわれ大根を混ぜあわせ、付け合わせを作ります。

お皿に盛り付け完成です。

召し上がれ(*'▽')