

船岡駐屯地肉料理特集

「スパカツ」

～ ★釧路の味をいただきます★～

PRポイント

人気のミートソーススパゲッティに、これまた人気のとんかつが乗っかります。

釧路のように、あつあつ鉄板に乗せることはできませんが、味とボリュームは負けませんよ。

栄養ポイント

とんかつに使っている豚肉は、ビタミンB1がたっぷり。疲労回復にもってこいの食材です。今回は、とんかつにボリュームがあるのでミートソースは、ミート抜きでお野菜たっぷりにしてあります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

スパゲッティ	100g		
タバスコ、粉チーズ	適宜		
【とんかつ】		【ミートソース】	
豚ロース	120g	オリーブオイル	2g
塩・胡椒	適宜	玉ねぎ	50g
小麦粉	10g	にんじん	25g
卵	20g	赤パプリカ	10g
パン粉	15g	黄パプリカ	10g
揚げ油	適宜	セロリー	10g
		マッシュルーム缶	20g
		おろしにんにく	1g
		ミートソース缶	50g
		ドミグラスソース	30g
		濃縮トマトソース	20g
		塩・胡椒	適宜

スパカツレシピ



作り方

【とんかつ】

- 1 豚ロースに塩・胡椒し、小麦粉、溶き卵をくぐらせ、パン粉を付ける。
- 2 160～170度の油でこんがり揚げる。
- 3 食べやすい大きさに切る。

【ミートソース】

- 1 マッシュルーム以外の野菜はみじん切り。
- 2 オリーブオイルで野菜を炒める。
- 3 2の野菜にミートソース、ドミグラスソース、トマトソースを入れ煮込む。
- 4 塩・胡椒で味を整える。

【盛り付け】

- 1 たっぶりの湯でスパゲッティを表示の時間茹でる。
- 2 茹であがったスパゲッティの上にとんかつを盛りつける。
- 3 その上にミートソースをたっぷりかける。
- 4 タバスコ・粉チーズはお好みで♪