

仙台駐屯地肉料理特集

「複カツカレー」

～ とんかつとチキンカツのダブルのせ ～

PRポイント

カツカレーは隊員が大好きなメニュー^^
この複カツカレーは、とんかつとチキンカツのダブルのせとなっています。隊員のテンションが上がるメニューです！

栄養ポイント

疲労回復の効果がある豚肉と鶏肉を使用しています！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

(ご飯)	米	130g	麦	10g
(カレー)	じゃが芋	60g	人参	30g
	玉ねぎ	80g	にんにく	1かけ
	サラダ油	2g	カレールー	35g
	ソース	2g		
(カツ)	鶏むね肉	1枚	豚背ロース	1枚
	塩こしょう	適宜	小麦粉	15g
	卵	半分	パン粉	30g

複カツカレーレシピ



作り方

- 1 米は洗米し、麦を加えて炊く。
- 2 じゃが芋、人参、玉ねぎはやや小さめにカット、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油をしき、にんにく、玉ねぎをきつね色になるまでよく炒め、人参、じゃが芋を軽く炒め、浸る位の水で約20分中火で煮る。
カレールー、ソースを加えさらに弱火で煮込む。
- 4 鶏むね肉と豚背ロース肉に軽く塩こしょうをふり、小麦粉を両面にまぶす。卵、パン粉をつけ油で揚げる。
- 5 4を食べやすい大きさにカットし、カレーと盛り合わせる。