

多賀城駐屯地肉料理特集

「ヒシカツカレー」

～ 不動の人気メニュー ～

PRポイント

カツの存在感をアピールするために玉葱や人参はみじん切りにしてカツとルウをなじみやすくしています。カツは柔らかく、食べやすい大きさのものを使用しています★

栄養ポイント

豚ヒレ肉はロース肉よりも脂肪分が少なく、たんぱく質、ビタミンB群に優れています。特にビタミンB1には疲労回復効果があり、訓練で疲れた身体にぴったりです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚ヒレ肉	90g	ヒレカツ
小麦粉	適量	
卵	適量	
パン粉	適量	
おろしにんにく	1g	カレー
豚ひき肉	50g	
玉葱	100g	
人参	50g	
カレールウ(2種)	30g	
ウスターソース	3g	
カレー粉	0.5g	

ヒシカツカレーレシピ



作り方

- 1 ヒシカツは衣をつけて揚げる。
- 2 鍋に油をしき、おろしにんにくのかおりが出るまで加熱する。
- 3 みじん切りにした玉葱・人参を加え、しんなりしてきたら豚ひき肉を加え、ひき肉の色が変わったら水を加える。
- 4 15分ほど煮込んだら、一度火を止め、カレールウ、ウスターソース、カレー粉を加えよく混ぜ、再び火をつけてさらに10分ほど煮込む。
- 5 皿にご飯を盛付け、ルウ、カツを盛り付けていただく。

駐屯地では健康増進のためにひき肉の代わりに大豆のお肉を使用することもあります★