

大和駐屯地肉料理特集

「かつめし」

～ 大和駐屯地の人気メニュー！ ～

PRポイント

「かつめし」はお弁当屋さんのメニューを参考に考案しました。わさびやネギなどのトッピングでカツをあっさりとお食べられるので隊員に大人気です。

栄養ポイント

カツはヒシ肉を使って脂肪を控えつつ、たんぱく質はしっかりとれるようにしています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯 適宜

【ヒレカツ】

豚ヒレ肉(40g) 2枚

塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油 適宜

【トッピング】

スリムねぎ、花かつお、刻みのり、

わさび、紅生姜 適宜

【かけだれ】

丼たれ 適宜

かつめしレシピ



作り方

- 1 豚ヒシ肉に塩、胡椒をし、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる
- 2 丼たれを水で希釈し、加熱してかけだれをつくる
- 3 丼にご飯を盛りヒシカツをのせる
- 4 お好みでスリムねぎ、花かつお、刻みのり、わさび、紅生姜をのせて2のたれをかけて出来上がり！