

青森駐屯地 スタミナアップメニュー

「みそかつ丼」

～ 試行錯誤した甘めのタしが味の決め手～

PRポイント

給食委員会のおすすめランチとして提供しました。
ソースかつ丼は提供したことがありましたが、み
そかつ丼は初チャレンジ！調理員の方と試行錯
誤して完成させました。
豚カツは1枚1枚手作りしています！！

栄養ポイント

豚肉にはビタミンB1が豊富。
エネルギー量の高い丼にする時は、通常のお米に
糖質カット米を混ぜて炊飯し、カロリーオフしてい
ます。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

精米	110g	糖質カット米	28g
豚ロース	1枚	貝割れ大根	10g
塩、胡椒、小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 適宜			

【みそタレ】

赤味噌	8g	西京漬の素	8g
水	15cc	砂糖	8g
白ごま	少々	キャベツ	50g

みそかつ丼レシピ



1枚ずつ愛情
をこめて揚げ
てます♥



作り方

- 1 豚ロース(100g)は塩、胡椒で下味を付
け、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付け、揚げ
る。
- 2 鍋にみそタレの材料を入れ、加熱し甘めに仕
上げる。
- 3 キャベツは千切り、貝割大根は根を落として
半分に切って、混ぜる。
- 4 丼に御飯を盛り、野菜を全体に敷いて、食べ
やすく切った豚カツをのせ、みそだれをかける。