

岩手駐屯地 スタミナアップメニュー

「厚切りカツカレー」

～ みんな大好きカレーのアレンジレシピ ～

PRポイント

隊員に人気のカレーに噛み応えのある厚切りロースカツをトッピングしたボリューム満点の1品です。カレーの具材は細かくし、豚カツと一緒に食べてやすいようにするのがポイント！

栄養ポイント

豚カツには、訓練で疲れた隊員の疲労回復に必要なビタミンB1がたっぷり。カレーは塩分多めなので、サイドメニューで野菜をたっぷり使用したサラダやデザートにフルーツを付けて、食塩を体外へ排出する効果のあるカリウムをしっかり摂取。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	140g	豚ロース	150g
塩こしょう、揚げ油、小麦粉、卵、パン粉	適量		
おろしにんにく	1g	おろし生姜	1g
豚ひき肉	20g	玉ねぎ	90g
オニオンソテー	30g	カレールー	30g
ウスターソース	1g	チャツネ	2g
カレー粉	0.5g	辛味スパイス	適量

＊辛味スパイスでお好みの辛さに調整してね。

厚切りカツカレーレシピ



作り方

- 1 豚ロース肉をすじ切りし、塩こしょうで下味を付ける。小麦粉⇒卵⇒パン粉の順に衣を付けて油で揚げる。
- 2 サラダ油を熱し、にんにく、生姜を炒め、豚ひき肉、粗みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。オニオンソテーを加える。
- 3 水を入れて沸騰したら、カレールーを溶かし、ウスターソース、チャツネ、カレー粉を加えてさらに煮込む。
- 4 カレー皿にご飯を盛り、カレーをかけて、一口大に切った豚カツを盛り付ければ完成。

＊脂肪が気になる方は、ロースカツをヒシカツに変えればエネルギー↓