

## 神町駐屯地 スタミナアップメニュー

### 「チキンピラフ&豚カツ」

～ 自衛官としての体を維持するために～

#### PRポイント

自衛官と言えば精悍で強靱なイメージですよね。その鍛えられた体を維持するには、スタミナのあふれる食事は重要なポイントです。スタミナ献立を食べたら、体を鍛えて、いついかなる事態にも対応できる強靱な体を維持しているんですよ。

#### 栄養ポイント

豚カツには山形県で有名な三元豚<sup>®</sup>を使用。豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

#### 【豚カツ】

|      |      |      |    |
|------|------|------|----|
| 豚ロース | 120g | 塩・胡椒 | 少々 |
| 小麦粉  | 10g  | 卵    | 5g |
| パン粉  | 10g  | 揚げ油  | 適宜 |

#### 【チキンピラフ】

|         |      |       |     |
|---------|------|-------|-----|
| 精米      | 120g | ケチャップ | 5g  |
| バター     | 5g   | 白ワイン  | 10g |
| コンソメ    | 0.1g | 塩・胡椒  | 少々  |
| 玉ねぎ     | 25g  | 鶏肉    | 50g |
| マッシュルーム | 10g  | 人参    | 10g |

## チキンピラフ&豚カツレシピ



#### 作り方

##### 【豚カツ】

- 1 豚ロースは筋に切り込みを入れ、全体をたたいて形を整える。塩・胡椒で下味を付ける。
- 2 豚肉全体に小麦粉→溶き卵→パン粉を付ける。
- 3 5分くらい置いて衣をなじませたら、160～170℃の油で薄いきつね色に揚げる。
- 4 さらに油温度を高温の180℃に上げて、きつね色になるまで二度揚げする。

##### 【チキンピラフ】

- 1 玉ねぎ、人参はみじん切り、マッシュルームはスライス、鶏肉は1cm角に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし鶏肉を炒める。精米を加え、半透明になるまで炒めたら一旦火からおろす。
- 3 炊飯釜に炒めた精米、ケチャップ、白ワイン、コンソメ、塩・胡椒、米の分量に合わせた水を入れ、炊飯すれば完成。

♥豚カツは2度揚げすること、サクサク食感が楽しめますよ。