

霞日駐屯地 スタミナアップメニュー

「ソースカツ丼」

～ガッツリ飯でスタミナアップ～

PRポイント

隊員の大好きなトンカツを食欲そとる胡麻ソースにくぐらせ、千切りキャベツと一緒に
かき込むガッツリ飯！

トンカツはカリッと揚げるのがポイントです。

栄養ポイント

体内で糖質をエネルギーに代えるビタミン
B₁が豚肉と強化精麦にはたっぷり。ひとつの
丼でしっかりエネルギーチャージできる効率良
い丼飯です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	140g		
強化精麦(ビタミンB ₁ ・B ₂ 強化麦)	10g		
豚背ローススライス40gカット	2枚半		
小麦粉	15g	鶏卵	15g
パン粉	40g	揚げ油	適宜
キャベツ	50g		
【胡麻ソース】			
ウスターソース	20g	中濃ソース	5g
白すり胡麻	2g		

ソースカツ丼レシピ



作り方

- 1 精米に強化精麦を加えてご飯を炊く。
- 2 豚背ローススライスを半分にカットし、小麦粉→鶏卵→パン粉の順に衣をつけて揚げる。
- 3 ウスターソース、中濃ソース、白すり胡麻を混ぜる。
- 4 丼にご飯、千切りキャベツをのせ、3のソースに豚カツをくぐらせてのせる。