

## 用賀駐屯地スタミナアップメニュー

### 「トルコライス」

～1皿でたくさん楽しめる洋風料理♪～

#### PRポイント

ピラフやスパゲッティ、ポークカツをワンプレートにまとめた料理です。長崎県内を中心に親しまれているご当地グルメですが、最近では関東でも人気が高くなっています。

#### 栄養ポイント

主食・主菜・副菜が1皿に詰まった、ボリューム満点の人気の一品です！野菜スープや果物を添えるとさらにバランスアップしますよ♪

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

#### 【トルコライス】

##### 《ピラフ》

ごはん	240g
ミックスベジタブル	30g
マッシュルーム缶	10g
バター	5g
コンソメの素	3g

##### 《とんかつ》

とんかつ	1枚
（お惣菜でOK!）	

##### 《デミグラスソース》

デミグラスソース缶	30g
赤ワイン	5g

##### 《スパゲティ》

スパゲティ	20g
玉葱	30g
ピーマン	15g
サラダ油	3g
塩胡椒	適量
ケチャップ	20g

##### 《サラダ》

キャベツ	30g
人参	5g
プチトマト	2個

## トルコライスレシピ



### 作り方

- 1 《ピラフ》耐熱容器に★を入れてふんわりとラップをし、600wのレンジで30秒加熱する。ご飯を加えてよく混ぜる。
- 2 《とんかつ》2cm幅でカットする。  
《デミグラスソース》耐熱容器にデミグラスソースの材料を入れて混ぜ、ラップをして600wのレンジで1分加熱して、よく混ぜる。
- 3 《スパゲティ》スライスした玉葱とピーマンをフライパンで炒め、茹でたスパゲティを加えて、塩胡椒とケチャップで味を整える
- 4 《サラダ》キャベツと人参千切りにして混ぜ合わせしておく。
- 5 お皿にピラフ・スパゲティ・サラダ・とんかつを盛り、デミグラスソースをかけて完成(^\_^) \_旦～