

東立川駐屯地（東京都）

濃厚しみだれデミカツどーん！

材料名	使用量	調理指示
豚背ロース	150g	筋切
食塩	少々	
胡椒	少々	
小麦粉	8g	
卵	15g	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
キャベツ	35g	千切り
卵	1 個	
食塩	少々	
胡椒	少々	
デミグラスソース	25g	
ケチャップ	10g	
中濃ソース	10g	
パセリ	少々	みじん切
ごはん	300g	
栄養素	栄養価	
エネルギー（kcal）	1 1 9 0	
食塩相当量（g）	3 . 4	



作り方

- 1 豚背ロースを筋切し、塩胡椒をする。
- 2 小麦粉・卵・パン粉の順につけ揚げる。
- 3 卵・塩胡椒でスクランブルエッグを作る。
- 4 デミグラスソース・ケチャップ・中濃ソースを加熱しソースを作る。
- 5 とんかつをソースにつけ染み込ませる。
- 6 丼にごはんを盛り、カットしたとんかつをのせる。
- 7 トッピングでスクランブルエッグ・キャベツ・パセリを散らす。

PRポイント

とんかつもスクランブルエッグも、駐屯地規模によっては冷凍食品で対応可能な献立に！

東京のブランド肉と言えば幻の豚肉トウキョウX
いつかは食べてみたいという思いを馳せながら豚を使った献立に着手