

三軒屋駐屯地 丼

「デミカツ丼」

～ 岡山ご当地グルメを隊員食堂でも！～

PRポイント

岡山のご当地グルメとして知られる「デミカツ丼」。卵とじのカツ丼と並んで親しまれている味です。

栄養ポイント

高カロリー、高脂肪の若い隊員向けのがっつりメニューです。付け合せはあっさりヘルシーな組合せて提供しています。



材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米 125g
麦 15g
キャベツ 50g
豚ロース 100g
塩・コショウ 少々
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 適量

【ソース】

デミグラスソース 60g
※ 赤ワイン・ウスターソース・ケチャップ
マーガリン・鶏がらスープ・砂糖

【トッピング】

グリーンピース 5g

デミカツ丼レシピ



作り方

- 1 豚肉に塩・コショウし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ油で揚げてカットする。
- 2 キャベツは5mmにスライスし茹でる。(又は生でいただく場合は千切りでもOK)
- 3 グリンピースは塩を少々入れて茹でる。
- 4 デミグラスソースは鍋に入れて火にかけ、※の調味料で味付けする。
- 5 丼にご飯を盛り付け、キャベツ・豚カツの順でのせる。
- 6 デミグラスソースをかけ、グリーンピースをトッピングして完成。



◆デミカツ丼発祥について◆

1931年創業の老舗とんかつ店の初代店主が帝国ホテルのドミグラスソースを食し、「その味を地元の人達に食べて欲しい」という思いから作られたメニューだそうです。