

八尾駐屯地肉料理

「豚バラ肉のデミグラスソース煮込み」

～「また食べたい」の評価が多いメニュー～

PRポイント

アレンジを加えたデミグラスソースでじっくり煮込んだ豚バラ肉は、とても柔らかくなっています！ほくほくの手作りマッシュポテトの上に、お肉をのせれば、美味しさ満点です。フランス料理店で食べるような味に仕上がっています。隊員にも大好評です。

栄養ポイント

高カロリーですが、1日くらい高カロリーの献立があってもいいかも…

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚バラ肉(塊) 140g

【デミグラスソース】

玉ねぎ	30g	みじん切り
人参	20g	みじん切り
セロリ	5g	みじん切り
むきんにく	2g	
デミグラスソース	50g	
ダイスタマト	20g	
クッキング赤ワイン	10g	
塩・胡椒	少々	

サラダ用水菜 3g

【マッシュポテト】

じゃがいも50g、牛乳20g、バター5g、小麦粉5g、生クリーム10g、塩・胡椒少々

豚バラ肉のデミグラスソース煮込みレシピ



作り方

- 1 豚バラ肉をデミグラスソースの材料で煮込む。
- 2 じゃがいもは、ボイルした後、つぶし、熱いうちに牛乳、バター、生クリームを入れと混ぜ合わせる。(^^♪)
- 3 皿に2のマッシュポテトを盛り付け、その上にお肉をのせサラダ用水菜をトッピングする。

♥出来上がり♥