

郡山駐屯地肉料理特集

「ポークピカタデミソース」

～ 黄金の鎧をまとった豚肉が絶品～

PRポイント

肉厚の豚ロース肉にたまごの“鎧”をまとわせて焼き上げました。コクのある濃厚デミグラスソースとのハーモニが絶妙です。

栄養ポイント

糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB₁を豊富に含む豚肉と体内で作ることのできない必須アミノ酸を8種類も含み、良質なたんぱく源の卵を組み合わせた厳しい訓練を行う隊員の体を支える栄養価満点の1品です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚ロース	90g
塩・こしょう	0.1g
小麦粉	0.5g
鶏卵	50g
人参	60g
三温糖	10g
無塩バター	3g
デミグラスソース	40g
マッシュルーム水煮	20g
オニオンソテー	20g

ポークピカタデミソースレシピ



作り方

- 1 豚ロース肉に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして、フライパンで焼く。
- 2 焼いた豚肉を溶き卵にくぐらせて再度焼く。
- 3 卵が固まったら、再度鶏卵にくぐらせて焼く。
- 4 最後に溶き卵の残り全て流し込み焼き上げる。
- 5 鍋にデミグラスソース、マッシュルーム、オニオンソテー、バターを入れ、加熱してソースを作る。
- 6 輪切りにした人参を水、三温糖、バターで煮て、グラッセを作る。
- 7 ピカタを食べやすい大きさにカットして、デミグラスソースをかけて出来上がり。