

練馬駐屯地（東京都）

ぶた天丼

材料名	使用量	調理指示
米	140g	
豚ロース肉	100g	1枚100g
でん粉配合食品	3g	肉やわか粉
天ぷら粉	30g	
揚げ油	適量	
ししとう	2本	茹or素揚げ
丼たれ	20g	



作り方

- 1 でん粉配合食品を水に溶き、豚ロース肉に塗って30分程度おき、馴染ませる。
- 2 天ぷら粉に水を加えてバター液を作り、豚ロース肉をくぐらせて揚げる。
- 3 ししとうは、さっと茹でて色よく仕上げる。（または、素揚げしてもよい。）
- 4 ご飯の上にぶた天をのせ、希釈した丼たれを回しかけ、最後にししとうを飾る。

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	998
食塩相当量（g）	1.3

PRポイント

今までに提供した丼の中からエントリー基準を満たす丼を選出し、食堂での実食を経て、練馬所在の全隊員を対象としたアンケートにより決定した丼です。

ジューシーな豚肉とサクフワの衣に出汁の効いたタレが染み込んだ、ご飯との相性抜群の一品。でん粉配合食品には肉を柔らかくする成分に加え、うま味成分が凝縮されているため、塗っても漬け込んでも味に奥行きが出ます。

揚げたてはサクフワ食感、保温した喫食時間後段では衣が馴染んでフワフワ食感を楽しめますよ。