

北富士駐屯地（山梨県）

駐屯地No. 1 丼「ねぎ塩豚丼」

材料名	使用量	調理指示
米	140g	
強化精麦	5g	
豚肩ロース しゃぶしゃぶ用薄切り	120g	8 c mカット
料理酒	2g	
ごま油	3g	
白葱	20g	粗みじん
玉葱	100g	8 ミルクし
生おろしにんにく	2.5g	
☆レモン果汁	7g	
☆みりん	5g	
☆食塩	少々	
☆有塩顆粒ガラスープ	2g	
白ごま	少々	
紅生姜	適量	
あさつき	15g	2 mm小口



作り方

- 1 米は、麦を加えて炊く。
- 2 豚肩ロースは、白葱の破棄する所と料理酒を入れた熱湯で霜降り、余分な脂と灰汁を除いておく。
- 3 ☆の調味料を混ぜておく。
- 4 ごま油と白葱、生おろしにんにくを火にかけ、油が温まったら、玉葱、2の豚肉を加えて炒め、3の調味料を加えて炒め上げ、仕上げにごまを加える。
- 5 丼に盛付ける。

栄養素

栄養価

エネルギー (kcal)	875
食塩相当量 (g)	2.1

PRポイント

食堂出口調査のどんぶり部門で3年連続1位の人気どんぶりです。
美味しさのポイントは2つ、①白葱の炒めた旨味と、あさつきの生の風味とシャキシャキ感の2種類の葱が、塩味の豚肉の旨味を引き立てます。②豚肉の丁寧な下処理で余分な脂や灰汁を除き、臭みがなく美味しく仕上がります。

盛付けは、北富士駐屯地の特徴の北富士演習場をあさつきで、そこにそびえ立つダイヤモンド富士をねぎ塩豚と紅生姜でイメージしています。