

# 古河駐屯地（茨城県）

## なすとぶたばらのかば焼き丼

| 材料名       | 使用量  | 調理指示       |
|-----------|------|------------|
| 米         | 120g | 研ぐ・炊飯      |
| 強化精麦      | 10g  |            |
| 長なす       | 中1本  | へたを取り縦に3等分 |
| 揚げ油       | 適量   |            |
| 豚バラ肉      | 50g  | 一口大        |
| 豚モモ肉      | 50g  | 一口大        |
| 玉葱        | 50g  | スライス       |
| サラダ油（炒め用） | 適量   |            |
| 豚バラ蒲焼のタレ  | 35g  |            |
| 万能ねぎ      | 5g   | 小口         |
| 紅生姜       | 適量   |            |



### 作り方

- 1 白米を炊飯する。
  - 2 茄子は160度程の温度で素揚げをする。加熱後油をきっておく。  
※ この時まっすぐな業態でバッドに並べておくと盛り付けの際きれいな蒲焼状になります。
  - 3 油をしいた窯で豚肉と玉葱を炒め、火が通ったら蒲焼のタレで調味する。  
※ この時、最後盛り付け時に茄子に塗るタレを取っておく。
- (盛り付け)
- 4 丼にご飯を適量盛り、3の炒めた豚肉をその上に敷く。
  - 5 4の豚肉の上に2のあげた茄子をうなぎの蒲焼のように乗せ表面にとっておいたタレを塗る。
  - 6 お好みで万能ねぎと紅生姜を散らして完成

| 栄養素         | 栄養価 |
|-------------|-----|
| エネルギー（kcal） | 887 |
| 食塩相当量（g）    | 2.7 |

### PRポイント

古河市はローズポークという豚肉が有名です。長茄子の生産は県内でトップクラスを誇ります。  
旬の茄子と疲労回復に効果のある豚肉で元気バッチリ！です。  
茄子と豚肉を別工程で作業できるところや、調味をシンプルにしたことで大量調理のしやすさも配慮した一品になっております。