小平駐屯地（東京都）

小平二郎系一橋丼

材料名	使用量	調理指示
米	130g	
豚バラ（ブロック）	100g	50ｇ*2個/人
卵	1/2個	
A　料理酒	6.5g	
A　醤油	6.5g	
A　三温糖	6.5g	
もやし	150g	
キャベツ	35g	ざく切り
にんにく	8g	粗みじん切り
ごま油	1g	
B　中華だしの素	少々	
B　食塩	少々	
B　胡椒	少々	
あさつき	5g	小口切り
銀杏水煮	8g	
しなちく	15g	
C　醤油ラーメンスープ	5g	
C　蒲焼きのたれ	5g	

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	９６５
食塩相当量（g）	１．７

作り方

1　豚バラを調味料Ａで煮て煮豚を作る。
2　ゆで卵を作り、１の出来上がり後の煮汁に漬けて味玉を作る。
　盛り付け前に引き上げ、縦半分に切る。
3　胡麻油でにんにく、キャベツ、もやしをさっと炒め、調味料Ｂで味を整える。
4　あさつきは、５ミリ程度の小口切りにする。
5　調味料Ｃに、１の煮豚の煮汁、（必要に応じて）分量外の水を加え、一人30～40gになるように丼のタレを作る。
6　ご飯の上に、１の煮豚、２の味玉1/2個、３の炒め野菜、しなちく、銀杏を盛り付け、あさつきを散らす。
7　５の丼のタレは小鉢等に盛りつけ、喫食者が好みの量をかける。

※　丼のタレは、豚の旨味がたっぷりの煮豚の煮汁を活用し、薄め過ぎず濃い目に仕上げるのがオススメです！

ＰＲポイント	
ＰＲポイント	駐屯地最寄りの一橋学園駅近くにある“ラーメン二郎”は、行列の絶えない地元の人気店です。小平駐屯地ではその人気にあやかり、本メニューを考案しました。あったかご飯の上に、二郎系ラーメンでは定番の煮豚、味玉、にんにくの効いた野菜をのせ、“小平学校名物の銀杏”をトッピングしました。最後に隊員にも人気のガッツリ濃い目の丼ダレをかけていただきます。 煮豚とたっぷり野菜でボリューム感もありながら、エネルギー当りの塩分は控えめなので、献立の組み合わせやアレンジもしやすい一品です。