

神町駐屯地 焼豚玉子飯

隊員が喜ぶ丼メニューの新商品を開拓したときに、糧食班勤務員と業務隊長までまきこんで、考案
隊員からもリクエストの多い人気メニュー

神町駐屯地業務隊 管理栄養士 大谷技官

材料（1人分）

精米	120 g
大麦	2 g
豚肉バラかたまり	10 g
醤油	8 g
砂糖	5 g
みりん	3 g
調味酒	1 個
温泉玉子	10 g
ししとう	10 g
千切り紅生姜	5 g
根みつば	



作り方

- 1 豚バラかたまりは、前日に調味料で煮込んでチャーシューをつくっておく
- 2 スライスした焼豚とししとう、千切り紅生姜、根みつばを御飯にトッピングする。
- 3 焼豚を煮込んだ煮汁をさらに煮詰めて味を調えて、丼のタレとして御飯にかける。

★コツ・ポイント

手作りチャーシューを煮込んだタレを丼タレにするのがポイント