

仙台駐屯地 イーグルス丼

東北楽天ゴールデンイーグルスが始動した2005年に地元球団を応援しよう！ということでできた名物料理。とんかつは「試合に勝つ」、目玉焼きは「イヌワシの目」、細切りキャベツは「グラウンドの芝」をイメージしています！

仙台駐屯地業務隊 管理栄養士 神技官



材料（1人分）

精米	112 g
強化精麦	6 g
（冷）とんかつ	120 g
揚げ油	適量
①キャベツ	50 g
かいわれ大根	10 g
②ウスターソース	30 g
トマトケチャップ	30 g
みりん	10 g
しょうゆ	10 g
調理酒	5 g
三温糖	5 g
タバスコ	0.3 g
③（冷）目玉焼き	1ヶ
ねりからしチューブ	適量

作り方

- 1 キャベツは細切りにして、かいわれ大根と混ぜておく。
- 2 ②の調味料はあわせて加熱し、さましておく。
- 3 どんぶりにご飯を盛り、1の野菜を敷く。カットしたとんかつをのせて2のソースをかける。
- 4 一番上に目玉焼きをのせて出来上がり！

★コツ・ポイント

仙台では冷凍の目玉焼きを使っていますが、可能であれば手作りです！