

国分駐屯地 こくぶ～丼

国分駐屯地名物といえば「こくぶ～丼」と言われるほど人気のあるメニューです。

甘辛く味付けされたぶた肉と手作りのタレが食欲をそそる一品です。

国分駐屯地業務隊管理栄養士 徳永技官



材料（1人分）

精白米	140 g
ぶたばら・黒ぶたばら	各50 g（厚さ5mm）
★こいくちしょうゆ	15 g
★本みりん・合成清酒	各2 g
★上白糖、★食酢	9 g、2 g
★卸ししょうが・にんにく	各0.3 g
★オリーブ油	0.8 g
★とうがらし粉	0.08 g
★顆粒和風だし	0.1 g
●たまねぎ・キャベツ	各60g
●うすくちしょうゆ	3 g
●こいくちしょうゆ	3 g
●上白糖、●本みりん	3 g、5 g
温泉卵	1個
◆たまねぎ、みずな	20 g、5 g
コチュジャン、マヨネーズ	各5 g
紅しょうが、しそ	8 g、1 g

作り方

- のたまねぎは2mmスライス、キャベツはざく切りにする。
 - ★の調味料でタレ（漬けダレ、かけダレ用）を作り少し煮つめる。
 - 2のタレのうち、かけダレ用を少し残して、長さを半分に切ったぶたばらを漬けダレに漬け込み、焼く。
 - ◆のたまねぎは、1mmの薄切り、みずなは2cmカットして混ぜ合わせ、しそは千切りにする。
 - 1のたまねぎとキャベツを炒めて、●で味付けする。
 - どんぶりにご飯を盛り、かけダレをかける。真ん中に5を盛って土台を作る。
 - ぶたばらを一人4枚盛り付け、真ん中に温泉卵をのせる。4と紅しょうがを添える。コチュジャン、マヨネーズは自由配食にする。
- ★コツ・ポイント
桜島をイメージしながら盛り付けします。