

相浦駐屯地「丼」グルメ

「ネバーギブアップ丼」

～水陸機動団の隊員が考えたスペシャル丼～

PRポイント

日々厳しい訓練で身体を鍛え上げている水陸機動団の隊員が考えた「ネバーギブアップ丼」オクラや長芋、納豆入り♪相浦駐屯地自慢の唐揚げもドーンとのってボリューム満点！

栄養ポイント

オクラや長芋・納豆に含まれるネバネバはペクチンという食物繊維とムチンという糖タンパク質。ペクチンは整腸作用が♪コレステロールの吸収を防ぐ作用もあります。ムチンは胃腸を保護し、たんぱく質分解を促進する酵素が含まれるので、疲労回復を促すとされています☆

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

・精白米	135g	・長芋とろろ	70g
・あごだしつゆ	4g	・刻みオクラ	30g
		・鶏卵	1個
・鶏もも	60g	・もみのり	適量
・おろしにんにく	1.3g	・納豆	30g
・おろししょうが	1.3g	・焼津つゆ	5g
・上白糖	2g		
・うすくちしょうゆ	3g		
・てん粉	5g		
・揚げ油	適量		

ネバーギブアップ丼レシピ



作り方

- ① 冷凍長芋とろろは冷蔵庫で解凍し、あごだしつゆ・刻みおくらと混ぜ合わせておく。
- ② 鶏ももは1個30gにカットし、おろしにんにく・おろししょうが・上白糖・うすくちしょうゆに漬けて、てん粉をつけて適温で揚げる。
- ③ 鶏卵は温泉卵にする。
- ④ 丼にごはんを盛り、もみのりをしき、①と②・納豆・温泉卵をのせ、全体に焼津つゆをかける。