

日高分屯地どんぶりグルメ

「日高豚玉丼」

PRポイント

醤油に日高昆布を三日間漬込み、日高昆布の栄養、うま味が出た醤油を使い、何処にもない特性タシを作りました。こだわりの特注鉄板で豚ロース・バラ肉を香ばしく焼き上げ、特性タシを絡めて、温泉卵と山わさびを加えました。

栄養ポイント

豚肉はビタミンB1の含まれる量が食品の中でもトップクラス。心身両方の疲労回復に役立ちます。卵はビタミンDがとれる数少ない食品でダブルパワーアップ。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚ロース肉	80g		
豚バラ肉	80g		
酒	2g	万能ねぎ	適量
上白糖	4g	温泉卵	1個
蜂蜜	3g	山わさび醤油漬	6g
醤油	7g		
みりん	6g		
日高昆布	適量		

豚玉丼レシピ



作り方

- 1 日高昆布を固く絞った濡れ布巾でさっと表面の汚れを取り、醤油に三日間漬込む。
- 2 酒・みりんを沸騰させ、アルコール分を飛ばし、砂糖・1の醤油を加え、1/3まで煮つめ冷蔵庫を休ませる。
- 3 大型鉄板で、両面をしっかりと焼き上げ、特製タシを付けて、ご飯に盛り付ける。
- 4 丼ぶりの中央に温泉卵と山わさびを乗せて、万能ねぎをふりかける。