

## 出雲駐屯地 丼もの

### 「赤天井」

～ 島根県浜田市名産品「赤天」出雲特産品の「西浜いも」を使ったメニュー～

#### PRポイント

赤天は、切り口がきれいな赤色で、唐辛子のピリ辛味と、見た目・味がアクセントになる一品です。西浜いものスイートポテトは、さつまいもの自然な甘みを生かし、しっとりとした食感で男性にも人気のデザートです。

#### 栄養ポイント

魚の練り物は、栄養が凝縮されているだけではなく、脂肪が少なく低カロリーで高たんぱくの食材です。西浜いもは、日本海の潮風を受けたミネラル豊富な砂丘地帯で栽培しているため、ホクホクとした食感と甘さが特徴で、ビタミンA、食物繊維、ビタミンEが豊富です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【赤天井】

精米 150g

赤天ぶら 80g

鶏もも肉(一口大)30g

玉ねぎ(スライス)60g

※ 干し椎茸(戻してスライス)1枚

青ネギ(3cm幅カット)5g

鶏卵 1個

調味だし(濃口醤油、薄口醤油、みりん、砂糖)

##### 【スイートポテト】

さつまいも 80g

砂糖 8g

塩 少々

バター 5g

牛乳 5g

鶏卵 5g

## 赤天井レシピ



#### 作り方

##### 【赤天井】

- 1 赤てんぶらはグリルで焼いてカットする。
- 2 ※印の材料調味だして煮るとき卵を入れて卵とじを作る。
- 3 丼にご飯を盛り付け2をかけ、上に1の赤てんぶらをのせ、細切りのりをトッピングする。

##### 【スイートポテト】

- 1 さつまいもは皮をむいて蒸す。
- 2 熱いうちにつぶし砂糖・塩・バター・牛乳をいれよく混ぜる。
- 3 ポテトマッシャーで形を整え、照り卵を上部に塗ってオープンで焼く。



ある日のお昼ごはんセットです！  
駐屯地人気メニューの一つです！