

北恵庭駐屯地 どんぶり

「北恵庭MisoTonDon」

～ 大人気の北恵庭駐屯地 名物献立～

PRポイント

オリジナルみそだれに漬け込んだ厚切り豚バラ肉をこんがり焼き上げ、ごはんのにせました。

チーズ、キムチ、小葱、切のり、温泉卵の5種類をトッピングし、見た目も豪華に。給食では、トッピングは自由に盛り付けることができ、自分流の丼を作る楽しみもプラスしています。カロリーも高いですが、満足度も高い献立です。

栄養ポイント

豚バラ肉は旨味もありますが脂質も多く、高カロリーです。

駐屯地では、豚バラ肉を豚ロース肉に変えたヘルシー版も実施しています。部位を選んで美味しく体調管理することができます！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精白米	128g		
強化精麦	32g		
豚バラ肉	150g(30g×5枚)		
オリジナル漬け込みみそだれ			
(酒 5g みそ 20g 砂糖 8g 醤油 4g			
みりん 8g おろしにんにく 1g 豆板醤 0.5g)			
トッピング			
小葱	10g	切のり	1g
温泉卵	1個	ダイスチーズ	10g
白菜キムチ	40g		

北恵庭MisoTonDonレシピ



※ 切のりは具材の下にひいてあります

作り方

- 1 豚肉は分量外の酒につけておく
- 2 オリジナル漬け込みみそたれを混ぜ合わせ2時間程度漬け込む
- 3 オーブン(フライパン等)でこんがり焼く
- 4 ごはんをもり、肉と好きな具材をトッピングし完成