

## 駒門駐屯地(丼)グルメ

### 「駒門あいもり丼」

～ 駒門名物コラボ最強どんぶり～

#### PRポイント

駐屯地名物献立「駒門牛丼」と「ホエー豚のロースト」を合わせた最強どんぶり!! 色々な味が楽しんで最後まで飽きない満腹スタミナ飯です。

#### 栄養ポイント

脂抜きや下茹で&焼きをしっかりとるので余分な脂はカットされています。肉や卵に多く含まれるたんぱく質は「根性とスタミナの栄養素」といわれ、心身の健康に欠かせません。

#### 材料 1人分

\* 精米：130g \* 温泉卵：1個 \* 葉ねぎ：少々

○牛丼用

\* 牛バラ・牛肩しゃぶしゃぶ用：各30g \* 玉ねぎ：1/4個

\* 白ワイン、砂糖、醤油、生姜、にんにく、顆粒だし：適宜

○ホエー豚ロースト用

\* ホエー豚バラブロック：80g \* 赤ピーマン：1/6個

\* 芽にんにく：3本 \* もやし：ひとつかみ

\* めんつゆ、砂糖、サラダ油、塩、片栗粉：適宜

## (駒門あいもり丼) レシピ



#### 作り方

**下準備** 牛肉は5cmにカットし、60℃の湯で30分脂抜きする。  
豚肉は塊のまま60℃程度の湯でゆてる。

- 1 1cmにカットした玉ねぎを水に入れ、沸騰したら調味料を入れひと煮立ちさせる。
  - 2 牛肉を入れ沸騰させないようにコトコトなじませる。
  - 3 豚肉は1.5cmにカットし、めんつゆをまぶす。
  - 4 グリルでこんがり焼き、めんつゆ・砂糖・片栗粉で作った照り焼きだれを絡める。
  - 5 千切りピーマン、5cmにカットした芽にんにく、もやしを茹でサラダ油、塩で味を調える。
- ★丼に盛り温泉卵を割り入れ、お好みでねぎを散らす。