

那覇駐屯地(井)

「ラフテー丼」

～那覇の伝統食材「ラフテー」～
アレンジレシピ

PRポイント

那覇が生んだボリューム満点丼！「豚」の生命力あふれる気迫が目に見えるラフテー。食べ応えある厚みの肉を甘味ある夕して極上に仕上げ、温泉卵でマイルドにする。沖縄の島の豊かさ表現した丼料理です。

栄養ポイント

バラ肉と温泉卵を贅沢に使い、たんぱく質とビタミン、炭水化物のバランスが抜群
気になる脂質を茹でることによって抑えてくれているのもご一驚

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ラフテー】

豚バラ肉(ブロック)130g	小松菜	50g	
濃口醤油	15g	調理ごま	
2g			
みりん	10g	温泉卵	
2g			
黒砂糖	15g	長葱	1
5g			
おろし生姜	2g		

【ごはん】

精白米 130g

ラフテー丼レシピ



作り方

- 1 豚バラ肉は塊のままお湯で洗い、柔らかくなるまで茹でる。
- 2 バラ肉を1cm程度の厚さに切る(一人当たり 3~4枚でカット)
- 3 肉を鍋に並べ、料理酒、濃口醤油、みりん、黒砂糖、おろし生姜、肉がつかう程度までの水を加え煮込む。
- 4 小松菜を2cmほどにカットし、茹でて一度水で冷まし水気を切って調理ごまと和える。
- 5 米を炊き、器に盛り、バラ肉、小松菜を盛り、3の夕しをかけ、上に温泉卵をのせ、白髪ネギを散らす。