

## 帯広駐屯地 どんぶり

### 「とろ〜り卵のとかち丼」

〜 十勝産食材を使用して作った創作料理 〜

#### PRポイント

十勝で生産されている、豚肉、長いも、豆、コーン、卵などの食材を組み合わせたボリュームある創作丼です。

#### 栄養ポイント

良質なたんぱく質、糖質をエネルギーにかえる時に必要なビタミンB1、腸内環境を整える食物繊維が豊富なメニューです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

#### 【とろ〜り卵のとかち丼】

大麦入りご飯	350g	豚肩ロース肉	50g
長いも	40g	(スライス1枚)	
青のり	0.5g	サラダ油	少々
金時豆・枝豆など		醤油	25g
お好みの豆の水煮	30g	砂糖	12g
コーン	10g	たれ	はちみつ 3g
玉ねぎ	20g		みりん 10g
鶏卵	1個		料理用清酒 5g
天ぷら粉	40g	小葱	3g
揚げ油		適量	

## とろ〜り卵のとかち丼レシピ



#### 作り方

- 1 長いもは細いものは1cm程度の斜めスライス、太いものは1cm程度の半月スライスにして磯部揚げを作る。
- 2 豆類・コーン、太めのスライス(繊維に沿って8mm程度)にした玉ねぎをかき揚げを作る。
- 3 黄身が固まっていない状態の茹で卵に衣をつけて卵の天ぷらを作る。
- 4 調味料でたれを作り、豚肩ロース肉を焼いてたれの半量を絡め照り焼きにして半分にカットする。
- 5 大麦入りご飯の上に、豚肉の照り焼き、長いもの磯部揚げ、豆とコーンと玉ねぎのかき揚げを盛りつけ、中央に卵の天ぷらをのせ、残しておいたたれを全体にかけて完成です！