

大村駐屯地(井)

「じげもんポークステーキ丼」

～長崎県「じげもん」を使用した
ちょっと贅沢な丼料理～

PRポイント

長崎の方言で地元のことを「じげもん」と言い、この献立には長崎県島原産のロース肉を使用しています。手作り玉ねぎソースで仕上げたしっかりとした味付け。

栄養ポイント

- ・豚肉は疲労回復に必要なビタミンB1が豊富。
- ・ビタミンB1は、玉ねぎに含まれるアリシンと一緒に摂取すると吸収が良くなる。

材料 1人分

・精米	135g	・強化精麦	13g
・しめじ	25g	・生しいたけ	10g
・豚ベーコン	8g	・バター	4g
・麵つゆ	5g	・ブラックペッパー	0.1g
・豚ロース	140g	・おろしにんにく	3g
・玉ねぎ	20g	・塩こしょう	少々
・キャベツ	60g	・玉ねぎ	30g
・にんにく	1g	・濃口醤油	9g
・料理酒	5g	・食酢	1.5g
・砂糖	2g	・みりん	3.5g
・中華スープ	1g	・でん粉	2g
・かいわれ	5g		

(じげもんポークステーキ丼) レシピ



作り方

- ① しめじ、生しいたけ、ベーコンをバターで炒め、麵つゆ、ブラックペッパー、米と共に炊き込む。
- ② 豚ロースとんかつ用は前日からおろしにんにく、玉ねぎをすり込む。
- ③ ②に食塩、ブラックペッパーで味付けして焼き、5カットにそぎ切り。
- ④ おろした玉ねぎとにんにくを濃口醤油、料理酒、食酢、砂糖、みりん、中華スープで煮込む。玉ねぎの甘みが出るまで煮込み、最後にでん粉で強めにとろみをつける。
- ⑤ 丼に①を盛り、キャベツをしき、③をのせ、④をかけて仕上げる。