

仙台駐屯地(丼)

「イーグルス丼」

～ 今年こそ優勝！駐屯地みんなて応援！～

PRポイント

仙台は杜の都で、プロ野球「東北楽天ゴールデンイーグルス」の本拠地です。イーグルス丼は、東北楽天ゴールデンイーグルスが始動した2005年に、地元球団を応援しようとしてきた仙台駐屯地の名物献立です。

スタジアムを器に表現し

- ・千切りキャベツ → グラウンドの芝
- ・とんかつ → 試合に勝つ！
- ・目玉焼き → イヌワシの目 を意味しています。

栄養ポイント

とんかつに使っている豚肉は、ビタミンB1がたっぷり。疲労回復にもってこいの食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	適量	ウスターソース	15g
とんかつ	1枚	トマトケチャップ	15g
揚げ油	適宜	みりん	5g
キャベツ	50g	醤油	2.5g
かいわれ大根	10g	調理酒	2.5g
目玉焼き	1枚	砂糖	2.5g
		タバスコ	0.3g

イーグルス丼レシピ



作り方

- 1 細千切りにしたキャベツと根を除いたかいわれ大根を合わせる。
- 2 ①を小鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。
- 3 とんかつをカラッと揚げる。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、目玉焼きを作る。
- 5 丼にご飯を盛り付け、千切りキャベツ、とんかつ、ソース、目玉焼きを彩りよく盛り付ける。