

武山駐屯地 丼物グルメ

「焼き豚卵めし」

～お箸がすすむB級グルメ～

PRポイント

甘しょっぱいタシが絶妙でやみつきになる、調理時間短縮まかないめし。

神奈川県で愛媛県のB級グルメに挑戦状を渡せる、まさに丼ごはんのメシテロだぁ～

栄養ポイント ビタミン豊富でご飯や焼き豚の枚数でカロリーオフやアップが自由自在。

ただ糖質制限には不向きかも…

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【焼き豚卵めし】

焼き豚スライス	100g
半熟卵	60g
万能葱	10g
千切り紅生姜	10g
複合調味料	0.2g
本みりん	2g
だしの素	1g
醤油	4g
上白砂糖	2g
澱粉	2g

焼き豚卵めし



作り方

- 1 だしの素、醤油、本みりん、上白砂糖で煮汁を作り、崩れないように焼き豚スライスを煮る。
- 2 焼き豚スライスを取り出し、煮汁に澱粉でとろみを付ける。
- 3 器にご飯を盛り付け、焼き豚スライスを盛り付ける。
- 4 とろみをつけた煮汁をかけて、中央に半熟卵をのせ、万能ねぎと紅しょうがを添える。

美味しい丼の出来上がり🍣
卵と絡めて掻っ込んで～！！