

川内駐屯地(ご当地グルメ)

「せご丼」

～ 鹿児島県の偉人「西郷隆盛」の
好物食材を使用 ～

PRポイント

NHK大河ドラマ「西郷どん」ブームに
のっかり、西郷隆盛の好物「鰻」「豚肉」
をのせた丼物を作成しました。

隊員にも大好評のちょっと贅沢な丼物で
す。

栄養ポイント

スタミナ食材の代表格「鰻」「豚肉」は
ともにビタミン類を豊富に含んでおり、お
疲れ気味のあなたに勧めたい一品です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米	135g		
鰻のかば焼き	70g	鰻のタレ	適量
豚三枚肉			
(ブロック)	60g		
生姜	5g		
* 中双糖・醤油・酒・みりん適量			
錦糸卵	10g		
白葱	15g		
ほうれんそう	40g		

青しそ、白ごま、紅生姜はお好みで盛り付けて下さい。

せご丼レシピ



作り方

- 1 豚三枚肉を素揚げします。
- 2 1の肉を茹で、余計な脂を捨てます。
- 3 2の肉を生姜と調味料で柔らかくなるま
で煮込みます。
- 4 ご飯を盛り付け、鰻のタレをかけ、鰻の
かば焼き、3の肉のスライス、錦糸卵等の
具材を色目良く盛り付けます。