

松山駐屯地 肉

「焼豚玉子飯」

～ ご当地グルメ「焼豚玉子飯」アレンジレシピ～

PRポイント

「陸上自衛隊中部方面隊創隊60周年記念プロジェクト」として総監の指令を受け、各部隊から意見を募り、アンケート結果をもとに献立を作りました。焼豚、温泉卵に野菜をトッピング、1品でいろいろな食材を摂取でき、お腹も満足すること間違いなしです。

栄養ポイント

焼豚をメインに野菜などいろいろな食材をトッピングすることで栄養豊富な一品になります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

	精米	120g
	豚バラ肉(かたまり)	100g
	片栗粉、サラダ油	適量
A	生姜 適量、醤油30ml、砂糖10g はちみつ 10g、料理酒 20ml 水 20ml	
B	醤油、みりん、料理酒 各5ml 砂糖5g、にんにく、しょうが 各少々 片栗粉 適量	

青ネギ、シラス、トマト、紅しょうが、ピザ用チーズ、マヨネーズ 適量
温泉卵 1個

焼豚玉子飯レシピ



作り方

- 1 豚バラ肉に片栗粉をまぶし焼き、合わせたAで煮て焼豚を作る。
- 2 シラス、トマト、青ネギをカットする。
- 3 Bを合わせてたれを作る。青ネギを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 温泉卵を作る。
- 5 御飯の上に、焼豚、シラス、トマト、温泉卵、ピザ用チーズ、紅しょうがを盛り付け、たれをかける。
- 6 お好みてマヨネーズをかけるとさらに美味しい！