

木更津駐屯地 丼グルメ

「豚のガリバタ醤油丼」

～ THE・男飯 ～

PRポイント

見た目、味、名前の響き全てが完璧なスタミナメニュー(^ω^)
もうガリバタ醤油しか勝たん(●´ω`●)

栄養ポイント

疲労回復効果の高い豚肉のビタミンとにんにくのアリシンに「完全栄養食品」の卵をプラスした自衛官にピッタリのメニューです。

材料 1人分

精米	150g	卵	1個
豚肩ロース	100g	貝割れ大根	5g
塩・こしょう		ブラックペッパー	少々
小麦粉	5g		
油	3g		
★しょうゆ	10g		
★みりん	10g		
★酒	8g		
★バター	3g		
にんにく	3g		
しめじ	50g		

豚のガリバタ醤油丼レシピ



作り方

(下準備)

豚肉は筋を切る。ニンニクはスライスにしてきつね色に揚げる。卵は温玉にする。

- 1 豚肉に塩コショウを振り小麦粉を付けてソテーにして★で絡めて食べやすい大きさにカットする。
- 2 しめじは房に分けてオーブンで焼く
- 3 丼に肉、しめじ、貝割れ、温玉を盛り付け、最後にニンニクチップを散らし、たれをかけて出来上がり！