

駒門駐屯地 丼グルメ

「駒門あいもり丼」

～ 駒門名物コラボ最強どんぶり～

PRポイント

駐屯地名物献立「駒門牛丼」と「ホエー豚のロースト」を合わせた最強どんぶり!! 色々な味が楽しんで最後まで飽きない満腹スタミナ飯です。

栄養ポイント

脂抜きや下茹で&焼きをしっかりとるので余分な脂はカットされています。肉や卵に多く含まれるたんぱく質は「根性とスタミナの栄養素」と言われ、心身の健康に欠かせません。

材料 1人分

* 精米：130g * 温泉卵：1個 * 葉ねぎ：少々

○牛丼用

* 牛バラ・牛肩しゃぶしゃぶ用：各30g * 玉ねぎ：1/4個

* 白ワイン、砂糖、醤油、生姜、にんにく、顆粒だし：適宜

○ホエー豚ロースト用

* ホエー豚バラブロック：80g * 赤ピーマン：1/6個

* 芽にんにく：3本 * もやし：ひとつかみ

* めんつゆ、砂糖、サラダ油、塩、片栗粉：適宜

駒門あいもり丼レシピ



作り方

下準備
① 牛肉は5cmにカットし、60℃の湯で30分脂抜きする。
② 豚肉は塊のまま60℃程度の湯でゆでる。

- 1 1cmにカットした玉ねぎを水に入れ、沸騰したら調味料を入れひと煮立ちさせる。
 - 2 牛肉を入れ沸騰させないようにコトコトなじませる。
 - 3 豚肉は1.5cmにカットし、めんつゆをまぶす。
 - 4 グリルでこんがり焼き、めんつゆ・砂糖・片栗粉で作った照り焼きだれを絡める。
 - 5 千切りピーマン、5cmにカットした芽にんにく、もやしを茹でサラダ油、塩で味を調える。
- ★丼に盛り温泉卵を割り入れ、お好みでねぎを散らす。