

郡山駐屯地弁献立

「焼豚玉子飯」

PRポイント

甘辛いタシとジューシーな豚肉に玉子のコラボレーションで誰もが納得の弁です。「三位一体」のガッツリ飯です。

栄養ポイント

肉厚な豚バラ肉にタシをかけて玉子と一緒に食べると疲労回復栄養満点です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	130g	①【タレ】	
豚バラあぶり焼き	60g	醤油	10g
鶏卵	1個	みりん	5g
分葱	5g	調理酒	5g
白炒りゴマ	0.5g	だしの素	3g
紅生姜	10g	三温糖	10g

焼豚玉子飯レシピ



作り方

- 1 豚バラあぶり焼きを1cm幅にスライスする。
- 2 目玉焼きを作る。
- 3 ご飯を盛り、豚ばらあぶり焼きをのせる。
- 4 ①を火にかけてタシを作っておいて豚バラあぶり焼きの上からかける。
- 5 目玉焼きをのせ白炒りゴマ、分葱をのせれば完成です。

お好みで紅しょうがを添えてお召し上がり下さい。