

## 武山駐屯地 丼グルメ

### 「焼き豚卵めし」

～お箸がすすむB級グルメ～

#### PRポイント

甘しょっぱいタしが絶妙でやみつきになる、調理時間短縮まかないめし。

神奈川県で愛媛県のB級グルメに挑戦状を渡せる、まさに丼ごはんのメシテロだぁ～

#### 栄養ポイント

ご飯や焼き豚の枚数でカロリーオフやアップが自由自在

ただ糖質制限には不向きかも…

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【焼き豚卵めし】

焼き豚スライス	100g
温泉卵	60g
万能葱	10g
千切り紅生姜	10g
だしの素	1g
醤油	4g
本みりん	2g
上白砂糖	2g
澱粉	2g

## 焼き豚卵めしシピ



#### 作り方

- 1 だしの素、醤油、本みりん、上白砂糖で煮汁を作り、崩れないように焼き豚スライスを煮る。
- 2 焼き豚スライスを取り出し、煮汁に澱粉でとろみを付ける。
- 3 器にご飯を盛り付け、焼き豚スライスを盛り付ける。
- 4 とろみをつけた煮汁をかけて、中央に温泉卵をのせ、万能ねぎと紅しょうがを添える。

美味しい丼の出来上がり🍣  
卵と絡めて召し上がれ！！