

北富士駐屯地ご当地グルメ

「ふじ桜ポーク丼&ミニほうとう」

～ 山梨県のブランド豚「甲州ふじ桜ポーク」を
使った人気メニュー～

PRポイント

甲州ふじ桜ポークは、適度な霜降りが入った口
の中でとろける甘い脂肪や、柔らかくきめの細かい
独自の食感などが特色の豚肉。郷土料理のほうと
うをミニで付け合わせることで、地産地消 & 郷土料
理の人気定番メニュー！

栄養ポイント

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復効
果抜群！ 野菜たっぷりで、ビタミン豊富な「南瓜の
ほうとう」は免疫力UPに効果的！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ふじ桜ポーク丼】

ふじ桜ポーク 110g 玉葱 100g

料理酒 5g 赤唐辛子 0.01g

根生姜 3g 丼のたれ 20g

みりん 2g 紅しょうが 10g

【ミニほうとう】

ほうとう80g 味噌14g ガラスープ5g

人参・白菜・大根・ごぼう・しめじ・南瓜など

お好みの野菜

ふじ桜ポーク丼&ミニほうとう レシピ



作り方

「ふじ桜ポーク丼」

- 1 肉は5割、玉ねぎは8割くしにカット
- 2 豚肉、酒、しょうが汁、玉ねぎを炒め、赤唐辛子、丼のたれ、みりんを味を調えます。
- 3 どんぶり御飯に、豚丼の具をのせ、紅しょうがをたっぷりのせたら出来上がり♪

「ミニほうとう」

- 1 野菜は食べやすくカット
 - 2 鍋に野菜と水、ガラスープを入れ、煮立ったら、ほうとうを振り入れて、火が通るまで煮ます。火が通ったら、みそを加えて出来上がり
- ✳️すべて一緒に煮込むことで、南瓜などの野菜がとけて優しい黄色の汁のかぼちゃのほうとうに仕上がります♡