

弘前駐屯地ご当地グルメ

「十和田バラ焼き」

～ 青森県十和田地方のB級グルメ～

PRポイント

第9回B-1グランプリにおいて優勝[★]した、青森県南部地方を代表するソウルフード。甘辛い味でご飯が進み、隊員に人気の逸品です。もともとは鉄板料理なので、玉ねぎの食感を残すように炒めるのがポイントです。

栄養ポイント

基本の材料が牛肉と玉葱だけなので、サニーレタス等を皿に敷き、その上にバラ焼を盛り付けることで、お肉と一緒に生野菜も食べることが出来ます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛バラ肉	110g	玉ねぎ	160g
牛バラ焼のたれ	30g	トマト	30g
サニーレタス	20g		

🐘具材は牛バラ肉を豚バラ肉に、玉ねぎだけでなくピーマンや人参を加えても美味しい。バラ焼きの夕しは市販品も多く発売されています🐘

十和田バラ焼きレシピ



作り方

- 1 牛バラ肉は食べやすい大きさに、玉葱は厚さ1cmの半月にカットする。
- 2 玉ねぎを8割程度火が通るまで炒め、一旦フライパンから出す。
- 3 牛バラ肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを戻し、バラ焼のたれで味付けする。