

飯塚駐屯地 丼

「飯ホル丼」

安価で美味しい庶民のグルメ
地域のソウルフードを駐屯地流にアレンジ

PRポイント

駐屯地の所在する飯塚では、炭鉱労働者の味としてホルモン文化が根付いています。丁寧な下処理とオリジナルに開発した焼き肉のタシが味の決め手！

栄養ポイント

ホルモンには亜鉛やビタミンB12が豊富に含まれています。また彩りもきれいなパプリカはビタミンCもしっかり摂れる食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【飯ホル丼の具】

ホルモン(豚・大腸)	90g
玉葱	100g
冷凍にんにくの芽	20g
人参	15g
黄色パプリカ	10g
赤色パプリカ	10g
焼肉のたれ	23g
ごま	5g

【ご飯】

精白米	130g
-----	------

いい 飯ホル丼レシピ



作り方

- 1 ホルモンは一度茹でてごぼし、臭みや余分な脂を落とす。
- 2 玉ねぎはくし切り、にんにくの芽は3cmカット、人参は短冊切り、パプリカは乱切りにする。
- 3 野菜とホルモンを一緒に炒め、焼き肉のタシを絡めて味を調整する。
- 4 最後にごまを入れて混ぜ合わせたら完成です

お好みでごま油を垂らしても美味しいです！
駐屯地ではオリジナルの焼き肉のタシを使用していますが、市販のたれの場合、甘口を使うかフルーツ缶の汁を少し入れても甘く仕上がって美味しいですよ。