

岩見沢駐屯地ご当地グルメ

「ゆあみチャーシュー丼」

～ 昔からの手作りチャーシューが売り！ ～

PRポイント

市販のチャーシューではなく、手作りのチャーシューで提供中♪♪♪。肩ロースなのでほどよい脂身と柔らかさが自慢の一品💕💕このチャーシューを使用した「ゆあみラーメン」もおすすめですよ😊💕

栄養ポイント

豚肉に含まれるビタミンB1はご飯やパンなどの糖質がエネルギーにかわるのを助けてくれるんだよ👉また疲労回復ビタミンとも呼ばれていて疲れを防いでくれる効果もあるよ☆彡

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【チャーシュー分量】

豚背ロースブロック 80g

上白糖 8g

みりん 5g

醤油 15g

おろしニンニク 2g

おろし生姜 3g

「ゆあみ」とは？

岩見沢の旧称「ゆあみさわ」
から拝借し、ゆあみの日とし
て実施しています◎

ゆあみチャーシュー丼レシピ



作り方

- 1 チャーシュー用の豚肉👉を解凍する。
解凍後水分を拭きとりブロック肉を約25cm位に切り、タコ糸で巻いて、表面を鉄板で焼きます。
豚肉を漬けこむタレを調合し、くず野菜を入れ煮込みます。
豚肉を漬けこみ、落とし蓋をし、弱火で30分煮込み、煮込み終わったら火を止めて容器に移し替えてしっかり冷やす
 - 4 チャーシューを薄切りします。
 - 5 長葱は白髪切にする。
 - 6 ご飯を盛り、たれを少しかけ、切ったチャーシューを綺麗に盛り付け、中央に白髪ねぎを盛り付け完成
- ※ その時により手作りの温泉卵をトッピングしたりします。