

## 岩手駐屯地(井)

### 「肉の三種盛井」

三種の肉、風味豊かな味わい

#### PRポイント

ご飯の上に豪快に牛肉、豚肉、鶏肉の三種を盛った井物です。

甘じょっぱくにんにくの旨味が効いたソースが美味しさを引き立ててくれます。

#### 栄養ポイント

たんぱく質をしっかり摂ることができ、体力を消耗する冬には、最適です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g
牛切り落とし肉	40g
豚ロース薄切り肉	40g
鶏もも肉	20g×2コ
玉葱	80g
にんにくの芽	20g
焼肉のたれ	25g
白胡麻	1g

## 肉の三種盛井レシピ



#### 作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、鶏もも肉を炒めます。
- 2 鶏肉に焼き目が付いたら、皿に取り置きし、牛切り落とし肉と豚ロース薄切り肉、玉葱、にんにくの芽を一緒に炒めます。
- 3 1~2分炒めたら、鶏肉を混ぜて炒めます。
- 4 最後に、白胡麻を入れた焼肉のたれをかけ、絡めたら出来上がり。