

## 小倉駐屯地 丼

### 「アスパラ豚丼」

～ 疲労回復丼 ～

#### PRポイント

夏場でもあっさり食べられるように「塩だれベース!!」ビタミンCが豊富な赤パプリカと黄色のコーン、メインのアスパラガスの緑、彩り美しく食欲も沸き「夏バテ防止にもってこい!!」の一品。

#### 栄養ポイント

豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>はたまねぎの辛味成分「アリシン」と一緒に摂ることで吸収が促進されます。更に、アスパラガスには疲労回復を手助けする2種類の栄養素が含まれています。1つ目のアスパラギン酸は新陳代謝を促し疲労回復やスタミナ増強に効果があり、2つ目のルチンは疲労回復効果のあるビタミンCの吸収を促進するため、赤パプリカのビタミンCも無駄なく吸収できます。様々な栄養素の相乗効果により効率的に疲労回復がてきる丼になっています。

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

#### 【アスパラ豚丼】

・豚モモ(スライス)	80g	・胡麻油	2g
・グリーンアスパラスライス	50g	・焼肉のたれ塩だれ	8g
・スイートコーン缶	10g	・白ネギ	10g
・赤ピーマン	10g	・皮むきいり白ごま	1g
・たまねぎ	40g	・料理酒	2g
・しょうが	1g	・濃口しょうゆ	8g
・サラダ油	4g		

## アスパラ豚丼



#### 作り方

- 1 しょうがをサラダ油で熱し、香りが立ったら豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらたまねぎと白ネギを加えよく炒める。
- 2 1にアスパラガス、赤ピーマン、スイートコーンを加え、焼肉のたれ塩だれと料理酒、濃口しょうゆで味を調える。
- 3 香りづけに胡麻油を垂らし、皮むきいり白ごまをふって完成。