

守山駐屯地 井

「ポパイ飯」

栄養たっぷり、ポパイのように元気100倍！

PRポイント

駐屯地前にあった中華料理店(今は閉店)の人気メニューを、隊員の希望により、店主にレシピを聞いて取り入れた、「名古屋飯」いえ、超シアな「守山飯」です！

簡単に作れ、バランスのよい井です。

栄養ポイント

たんぱく質が豊富で脂質が少ない豚肉、ビタミンとミネラルが豊富なほうれん草、必須アミノ酸をバランスよく含む卵を使用。栄養バランスは抜群です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120 g	鶏卵	40 g
豚もも(スライス)	50 g		
ほうれん草	80 g	ごま油	適量
玉葱	40 g		
たけのこ水煮パウチ	40 g		
サラダ油	1 g		
料理酒	3 g		
おろし生にんにく	2 g		
A 白砂糖	1 g		
濃口醤油	3 g		
中華スープの素	3 g		
豆板醤	2 g		

ポパイ飯レシピ



作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、玉葱、たけのこを入れ炒める
- 2 豚肉の色が変わったら、ほうれん草を加える。
- 3 よく混ぜ合わせたAの調味料で味付けする。
- 4 玉子と澱粉を溶かし3に流し入れてざっと混ぜ合わせる。
- 5 仕上げにゴマ油を回し入れる。
- 6 器にご飯を盛り5をかける。

※ほうれん草はさっと炒め火を通しすぎないことと、ごま油の風味付けがポイント。