

別府駐屯地ご当地グルメ

「別府地獄丼」

～ 別府駐屯地オリジナルメニュー ～

PRポイント

湯けむりの街別府の「地獄めぐり」という観光名所にちなんで、駐屯地の名物献立を作り、ました。隊員の好きな豚キムチにコチュジャンをたっぷり入れました。お好みで地獄の辛さに調整できる刺激的な丼です。

栄養ポイント

野菜たっぷり、豚バラ肉を豚もも肉にすればヘルシー丼に大変身！

材料 1人分

サラダ油	3g	豚バラスライス	80g
玉葱	60g	人参	20g
キムチの素	10g	白菜キムチ漬	50g
白ねぎ	20g	にら	10g
しょうゆ	5g	コチュジャン	5g
温泉卵	1個		

別府地獄丼レシピ



作り方

- ① 豚バラスライスを3センチにカットします。
- ② 玉葱1センチ幅、人参はいちょう切り3ミリ、白ねぎは斜め5ミリ、にら2センチ程度にカットします。
- ③ フライパンにサラダ油を温め、豚バラ肉を炒め、玉葱、人参を入れて炒めます。
- ④ 野菜に火が通ったら、キムチの素、白菜キムチ、白ねぎを入れて最後にしょうゆで味を調べてにらを入れます。
- ⑤ お好みで温泉卵でまろやかに、コチュジャンで辛さを調整してください…。