

梶別駐屯地ご当地グルメ

「空蘭やきとり丼」

～ 鳥は使わないけど「やきとり」～

PRポイント

「豚肉」+「タマネギ」+「洋がらし」が空蘭流。タマネギは北海道が産地のため長ネギより手に入りやすく、豚肉との相性が良い！オリジナルたれと洋がらしがやきとりをさらに引き立てます。

栄養ポイント

豚肉にはビタミンB1がいっぱい。疲労回復やストレス緩和に期待できます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【空蘭やきとり丼】

| | |
|---------------|------|
| 空蘭やきとり串 | 4本 |
| (道産豚ロース&タマネギ) | |
| 塩・こしょう | 少々 |
| やきとりたれ | 20g |
| しょうゆ・みりん・砂糖・酒 | 適量 |
| 洋がらし | 適量 |
| 焼きのり | 1/4枚 |
| ごはん | 一善分 |

空蘭やきとり丼 レシピ



作り方

- 1 やきとりたれと調味料を合わせて、オリジナルたれをつくる
- 2 やきとり串に塩・こしょうをふり、たれをつけて焼く
- 3 焼き上がりにもう一度たれをつける
- 4 丼にごはんを盛り、焼きのりの上にやきとりのせ、洋がらしを添えたら完成