

北恵庭駐屯地 ご当地グルメ

「麦豚ジンギスカン丼」

～道民大好き♡ジンたれ味はごはんがススム!～

PRポイント

ラム肉ではなく国産麦を食べて育った北海道産豚を使用しています。脂がさっぱりした肉質が特徴なので、甘めなジンたれと相性抜群!! お肉の旨味を吸い込んだ野菜も魅力的なガッツリ飯! 厳しい訓練後の胃袋を満たします♡😊♡

栄養ポイント

豚肉はビタミンB1が豊富です。糖質の代謝に関与する栄養素で、御飯などの糖質をたくさん必要とする自衛官にとって欠かせない食材です。また、野菜もたくさん摂取できるので栄養バランスも良好です ♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	128g
強化精麦 (食物繊維やビタミンB2が摂取のため)	32g
麦豚ジンギスカン (なければ豚肉とジンたれても可)	125g
もやし	50g
玉ねぎ	20g
なす	20g
じゃが芋	20g
カラーピーマン	20g
にら	20g
ジンギスカンたれ	10g

麦豚ジンギスカンレシピ



※ 北海道らしくアスパラコーン炒めと、えびすかぼちゃで有名な恵庭市にある駐屯地にちなんで、**かぼちゃプリン**に北海道産小豆をのせ、この1食で北海道が満喫できちゃいます😊

作り方

- 1 麦豚ジンギスカンを炒める
- 2 野菜は食感が残る程度に炒める
- 3 ジンたれて味をつける
- 4 ごはんを盛り、炒めた野菜と肉をのせて完成