

滝川駐屯地ご当地グルメ

「滝川ジンギスカン丼」

～味付ジンギスカンを丼で楽しもう!～

PRポイント

ジンギスカンの食べ方は、焼いた肉にタレを付けて食べる「札幌式」と、タレに漬けた肉を焼いて食べる「滝川式」があり、滝川は、味付ジンギスカンの発祥の地といわれています。滝川産のリンゴや玉葱、生姜、醤油などのタレに漬けて込まれているので羊の臭みは全くなく、柔らかな食感が楽しめます。

栄養ポイント

ラム肉には、良質のたんぱく質やビタミンB群が豊富に含まれています。免疫力を高めたり、疲労回復の働きがあります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ジンギスカン丼】

精白米 130g

強化精麦 15g

味付ラム 120g 玉葱 80g

ピーマン 20g もやし 50g

サラダ油 適量 ジンギスカンのタレ 5g

かぼちゃ 25g

揚げ油 適量

滝川ジンギスカン丼レシピ



作り方

- 1 鍋に油を熱し、味付ラム、玉葱、もやしの順で炒め、ジンギスカンのタレで味付けする。
- 2 ピーマンは色が変わるのを防ぐため別に炒め、1に混ぜる。(ご家庭では一緒に炒めてよいと思います。)
- 3 かぼちゃはスライスして素揚げする。
- 4 ご飯にお肉を炒めたものと、かぼちゃをのせて出来上がり!

