

東立川駐屯地 肉料理グルメ

「すた丼」

～ 東京都国立市発祥のB級グルメ ～

PRポイント

シンプルな味付けながらニンニクがガツン！と主張しています。男飯のイメージですが、女性にも人気の丼です。駐屯地と隣接する国立市発祥で身近なご当地グルメです。お好みてさらにおろしニンニクを増やしてどうぞ♪**これぞ陸自飯！**

栄養ポイント

豚肉のたんぱく質とニンニク、葱のアリシンで疲労回復効果があります。具材が豚肉と葱のみなので、小鉢等で野菜類を摂るようにしましょう。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

豚バラ肉	120g	長葱	20g
ニンニク	3g	サラダ油	3g
料理酒	適宜	みりん	少々
* 醤油・鶏がらスープの素			適宜
温泉卵	1個	たくあん・ご飯	適宜

すた丼レシピ



作り方

- 1 豚肉はスライス、長葱は厚さ0.5cmの斜め切り、ニンニクはスライスする。
- 2 ご飯は硬めに炊いておく。
- 3 豚バラ肉は**料理酒を入れたお湯にくぐらせて**、ザルにあげておく。
- 4 ニンニクを油で炒めて香りを出し、3の肉を加えて炒める。ある程度火が通ったら長葱を加え、料理酒、醤油、鶏ガラスープの素とみりん少々**(甘味はほんの少し)**で味付けして味を調える。
- 5 ご飯を盛り、4を広げてのせ、温泉卵を落としてたくあんで添えて出来上がり♪