

## 守山駐屯地 肉

### 「三種肉ひつまぶし」

～名古屋と言えば、うなぎのひつまぶしが有名ですが、欲張りな牛肉・豚肉・鶏肉を使用したひつまぶしです～

#### PRポイント

令和2年6月以降名古屋飯リレーを企画し、毎週水曜日昼食に「名古屋めし」を提供。

牛肉は甘辛くすきやき風に、鶏肉は焼き鳥風に、豚肉はポークステーキ程度の厚みの肉を、うなぎの夕して味付けしました。それぞれの肉の食感を味わえ、満足できる欲張りな肉丼です。

#### 栄養ポイント

たんぱく質は、トレーニングでダメージを受けた筋線維を修復する力があり、また筋線維を太く強くします。肉類にはこのたんぱく質が豊富に含まれます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	130g	<薬味>	
鶏もも肉(皮無)	60g	生ねりわさび	3g
焼鳥のたれ	5g	細切りのり	1g
豚背ロース	50g	万能葱	10g
牛ばらスライス	30g	<だし汁>	
牛ももスライス	3.0g	えのき	20g
本みりん	2.5g	みつば	2g
白だし	20g	白だし	20g
料理酒	1.7g		
さしみ醤油	3.4g		
氷砂糖	2.4g		
冷凍むき枝豆	10g		
うなぎ用たれ	30g		

## 三種肉ひつまぶしレシピ



#### 作り方

- 1 鶏肉、豚肉と牛肉をそれぞれ焼き、調味料で味付けする。
- 2 炊いたご飯に湯通した枝豆を混ぜ、うなぎの夕して味付けする。
- 3 2の御飯に1の鶏肉・豚肉・牛肉を盛りつける。
- 4 薬味の葱は小口切にする。
- 5 好みてうなぎの夕しを全体にかける。

※ うなぎのひつまぶしと同様に、まずはそのまま、次に薬味と一緒に、そしてだし汁をかけてと、3回楽しめます。

