

富山駐屯地 肉

「スタミナたっぷり丼」

～ 富山ポークを使用した満足度の高い一品 ～

PRポイント

にんにくと豚肉(2種の部位)の最強コンビの丼です。少し濃い味付にしていますが、トッピングの温泉卵が絶妙に味にまろやかさと深みを加えています。豆板醤のピリ辛も癖になります。

栄養ポイント

豚肉、にんにくは、スタミナアップはもちろん疲労回復効果も期待できます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	140g
米粒麦	10g
ごはんにせんい	7g
豚ばらスライス	75g
豚ももスライス	75g
スライスにんにく	3g
万能ねぎ	5g

【たれ】

濃口醤油、おろしにんにく、料理酒、白砂糖
黒胡椒、焼肉のたれ、豆板醤

温泉卵 1個

スタミナたっぷり丼レシピ



作り方

- 1 たれの調味料を合わせ肉を漬け込む。
- 2 1の肉をたれごと焼く。
- 3 スライスにんにくは軽く素揚げする。
- 4 丼にご飯を盛り2の肉を盛り付ける。
- 5 3のにんにくをふりかけ小口切りにした万能ねぎをトッピングする。
- 6 温泉卵をのせて出来上がり！

※肉を盛り付ける時にたれも一緒に盛り付けるのがポイントです。