

湯布院駐屯地(肉料理)

「豚肉バラ甘酢ネギ胡麻だれかけ」

～ 湯布院駐屯地人気メニュー～

PRポイント

ごまたっぷりのたれは絶妙。時間がない時にサッとできる料理です。夏場、食欲のない時は少し酢をきかせるとおいしくいただけます。

栄養ポイント

豚肉バラには良質のたんぱく質が豊富です。また疲労回復を助け、皮膚や粘膜の健康を担うビタミンB1が多く含まれています。また、ハリや弾力のもとになるコラーゲンも豊富です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【豚肉バラ】

豚肉バラ	120g
塩・こしょう	30g
サラダ油	少々

【たれ】

焼肉たれ	15g
酢・砂糖	5g・2.5g
醤油・ごま油	5g・1g
オイスターソース	1g・5g
小葱・すりごま	適量

豚肉バラ甘酢ネギ胡麻だれかけレシピ



作り方

- 1 豚バラ肉は軽く塩、胡椒をし、焼く。
- 2 焼肉のたれに各調味料を入れ、小葱・すりごまを混ぜる。
- 3 甘酢ネギ胡麻たれを食べる直前、豚肉にかける。