

大宮駐屯地 丼グルメ

「ピリ辛チャーシュー丼」

～ 大宮駐屯地のスタミナめし ～

PRポイント

お肉がたくさん食べたいといった希望をかなえるべく生まれたメニューです！
深谷葱(深谷市名物)の白髪ねぎを上へのせ、ピリ辛ラー油と特性夕しをかけたら、ご飯が止まらない美味しさです。

栄養ポイント

たんぱく質たっぷりてスタミナ満点！！
ほうれん草や人参でビタミンAや食物繊維もとれる嬉しいどんぶりです♪

材料 1人分

ご飯 どんぶり 1杯	ほうれん草 60g
焼き豚 120g	人参 20g
深谷葱(または長葱) 50g	もやし 10g
食べるラー油 12g	みりん 2g
豆板醤 0.3g	砂糖 5g
醤油 10g	てんぷん 5g
水 少量	

ピリ辛チャーシュー丼レシピ



作り方

- 1 ご飯を硬めに炊いておく。
- 2 人参を千切り、ほうれん草をざく切りにして茹でる。
- 3 ご飯の上に2をのせ、その上に食べやすい大きさに切った焼き豚をのせる。
- 4 3の上に白髪ねぎにした深谷葱を散らし、食べるラー油を上からかける。
- 5 醤油、砂糖、みりん、水、てんぷんを混ぜ合わせ煮詰めた甘辛い夕しを上からかけて完成。