

高田駐屯地 丼グルメ

「豚肉オイスターソース丼」

～ 肉料理「オイスターソース丼」～
アレンジレシピ

PRポイント

厚切りの豚肩肉にオイスターソースを絡めたお肉、豚肉の煮汁で煮込んだゆで卵に鮮やかな小松菜を添えた豚肉オイスターソース丼は味・食感・見た目の三拍子が揃っており、隊員にも人気のメニューです。

栄養ポイント

豚肩肉は高たんぱく低脂肪のうえ、疲労回復に役立つ**ビタミンB₁**が豊富に含まれているほか、貧血を予防する**葉酸**も含まれており、身体も喜ぶメニューです(^_^)

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚肩肉 100g

ゆで卵 1個

小松菜 50g

オイスターソース 4g でんぷん 6g

ごま油 2g 上白糖 4g 醤油 6g

すりおろしにんにく 1.5g 根生姜 2g

麺だしの素 3g 薄口しょうゆ 1.5g

山椒・シナモン 少々

豚肉オイスターソース丼レシピ



作り方

- 1 厚切りの豚肩肉は食べやすいように1cm程度にカット
- 2 豚肉をフライパンで炒め、調味料を加えて炒め合わせる。
- 3 2で出来た煮汁でゆで卵に味付け
- 4 小松菜のお浸しを添えて出来上がり

＊玉葱やピーマンと一緒に炒めてもgood