

## 大宮駐屯地肉グルメ

### 「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カットする。
- 3 2をご飯の上へのせ、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。