

## 相馬原駐屯地肉料理特集

### 「はちみつチャーシュー丼」

～ 群馬県の旬の食材「はちみつチャーシュー丼」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

群馬県産の豚肉をやわらかく煮込み、蜂蜜を加え味に深みをだすのがポイント。

ジューシーなチャーシューに下仁田ねぎの甘さが名わき役の丼です。

#### 栄養ポイント

豚肉に豊富なビタミンB1は炭水化物のエネルギー変換を助け、疲労回復効果が望めます。

さらに長ねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助ける為、一石二鳥！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ◆ 御飯 適量
- ◆ 豚バラブロック 120g
- ◆ 漬け込みだれ（蜂蜜10g、すりおろし玉葱10g、醤油5g、みりん7g、酒2g、味噌5g、砂糖5g、にんにく2g、あらびき粒胡椒少々）
- ◆ 長葱香味あえ（長葱25g、ゴマ油・ラー油・醤油・塩・胡椒 適量）
- ◆ 刻みのり、クレソン、和辛子、千切り紅生姜

## はちみつチャーシュー丼レシピ



#### 作り方

◆チャーシューを作る◆

- 1 豚バラブロックは大きく(10×30cm位)切って切り込みを入れて味がしみ込みやすくする。
- 2 漬け込みだれに常温で30分程漬けた後、水分を切って、フライパンで表面にこんがり焼き目がつく程度に焼く。
- 3 深鍋に移し、漬け込みだれで、煮崩れないように注意しながら弱火で煮込む。
- 4 1cm程度の厚さにカットし、夕しをからませる。

◆長葱香味あえを作る◆

ゴマ油を熱し、千切りの長葱を加え、ラー油、醤油、塩、胡椒で和える。

◆盛り付け◆

器にご飯を盛り、刻みのりをのせ、その上にチャーシューと長葱をのせる。クレソン・和辛子をトッピングする。