

## 久居駐屯地肉料理特集

### 「四日市とんてき丼」

ソースとにんにくの香りが食欲をそそる！

#### PRポイント

三重県四日市市のB級グルメ「四日市とんてき」をご飯にのせて丼にしたボリューム満点のメニュー！ソースが絡んだとんてきはご飯との相性もバッチリです！

#### 栄養ポイント

豚肉に含まれるビタミンB1とにんにくに含まれるアリシンを一緒に摂って疲労回復に効果的なメニューです。

#### 材料 1人分

豚肩ロース（ステーキ用）	120g
塩コショウ	少々
ラード	5g
にんにく	2かけ程度
キャベツ	30g
フライドガーリック	お好みで
ウスターソース	10g
しょうゆ	5g
みりん	5g
さとう	3g

※三重県内では「四日市とんてきソース」が売っているお店もありますので使うと手軽にできます。

## 四日市とんてき丼レシピ



#### 作り方

- 1 豚肉は1/4程度にカットし、塩コショウする。にんにくは皮を剥く。キャベツはせん切りにする。
- 2 フライパンにラードを熱し、にんにくをじっくり焼く。火が通ったら一度取り出す。
- 3 にんにくを取り出したフライパンに豚肉を入れて焼く。
- 4 火が通ったところに取り出しておいたにんにく、調味料を加えて加熱しながら豚肉にソースを絡める。
- 5 ご飯の上にキャベツ、豚肉、にんにく、ソース、お好みでフライドガーリックをのせて完成！