

鹿追駐屯地肉料理特集

「豚スタミナ焼き」

～ 豚とにんにくの最強コンビ ～

PRポイント

にんにくを効かせた夕しに豚を漬けて焼いた、ごはんが進むメニュー！おいしだけでなく栄養もばっちりとれる一品です。特に疲れた時におすすめ🍀

栄養ポイント

豚肉🍖に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果がありますが、にんにくに含まれるアリシンと一緒にとることによって、吸収率がUPします。

材料 1人分(自衛隊員の分量です。)

【豚スタミナ焼き】

	豚背ロースカット	110g
タレ	醤油	6g
	料理用清酒	2g
	上白糖	3g
	おろしにんにく	1g
	おろししょうが	1g
	サラダ油	2g

豚スタミナ焼きレシピ



作り方

- 1 夕しに豚肉を漬けて込む。
- 2 フライパンに油を熱して焼く。
- 3 カットした豚にお好みの野菜を添えて完成！

✳️ 漬けて焼くだけの簡単メニューです♪
豚以外の肉でもOKなのでお試しあれ🍀