

## 八戸駐屯地肉料理特集

### 「スタミナ豚丼」

～ 美味しいお肉でご飯が進む一品～

#### PRポイント

スタミナ豚丼には、豚バラ肉・豚肩肉の二種類を入れバランスよく食べることが出来るようにしています。温泉卵を入れるとまた味を変化させることができ、二度美味しい丼となっています。

#### 栄養ポイント

お肉だけではなく、サニーレタスも一緒に食べる事ができるので食物繊維も摂取できます。野菜の食感も楽しめる一品です♪

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米	130g		
米粒麦	15g		
豚バラスライス	40g		
豚肩スライス	50g		
サラダ油	1g	サニーレタス	20g
清酒	2g	赤パプリカ	5g
にんにく	2g	温泉卵	60g
豆板醤	0.5g	糸切唐辛子	1g
焼肉のたれ	15g		

## スタミナ豚丼レシピ



#### 作り方

- 1 精白米と米粒麦を合わせて炊飯する。
- 2 豚肉は食べやすい大きさにカットし炒める。清酒・にんにく・豆板醤・焼肉のたれを合わせたもので味を調える。
- 3 サニーレタスと赤パプリカを合わせる。
- 4 丼に1のご飯、3の野菜、2の肉を盛り付け、糸切唐辛子をトッピングする。お好みで温泉卵をのせてお召し上がりください～☆

食べると元気のでる 1杯です🍷💪