

弘前駐屯地肉料理特集

「十勝豚丼」

～ 北海道のご当地グルメにチャレンジ～

PRポイント

北海道十勝地方の名物「豚丼」を駐屯地で食べてみたいとの隊員さんの声に応え、提供したところ大好評！その後も度々リクエストをいただくメニューです。

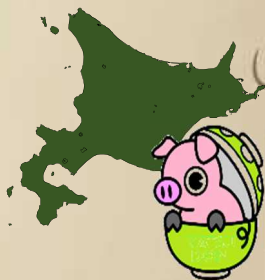
本場のように炭火焼はできませんが、お肉に愛情をたっぷり込めて焼き上げています♡

栄養ポイント

お肉の中で豚肉はビタミンB₁が豊富です。ビタミンB₁は別名「疲労回復のビタミン」と呼ばれています。最近疲れ易いと感じる方は、食事に豚肉を取り入れましょう！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	丼1杯
豚肩ロース	150g
豚丼のたれ	45g
かいわれ大根、紅生姜	お好み



十勝豚丼レシピ



作り方

- 1 豚肩ロースを豚丼のたれに漬け込む。
- 2 フライパン又はオーブンで1を焼く。
- 3 丼にご飯を盛り、2をのせ、残ったたれをかける。
- 4 お好みでかいわれ大根、紅生姜を添えたら完成。

彩りで添えたかいわれ大根は、白髪ねぎやグリーンピースなどでアレンジ自在に