

船岡駐屯地肉料理特集

「とんとん丼」

～ 豚の角煮と豚の生姜焼きでとんとん！ ～

PRポイント

隊員にとっても人気のある「豚の角煮」と「豚の生姜炒め」をほかほかご飯に乗せちゃいました！

1丼で2度おいしいどんぶりです♪

栄養ポイント

「疲労回復には豚肉を」と言われますが、これは、疲労回復や滋養強壮に効果的なビタミンB₁がとても豊富だからです。おいしくて、栄養満点！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

麦飯 お好みの量で

豚の角煮		豚の生姜焼き	
豚バラ角切	70 g	豚ももスライス	60 g
干椎茸	2 g	たまねぎ	60 g
サラダ油	適宜	おろし生姜	2 g
おろし生姜	1 g	サラダ油	適宜
オスターソース	4 g	醤油	5 g
醤油	5 g	みりん	2 g
三温糖	3 g	三温糖	2 g
調理酒	適宜	ごま油	適宜

白ごま 適宜
リーフレタス 適宜



とんとん丼レシピ



作り方

1 豚の角煮を作る

- 1) 豚バラ肉は、1度茹でて余分な脂を落とす。
- 2) 干椎茸はお湯で戻し、1cm角切り。
- 3) 豚と椎茸をサラダ油で炒め、生姜と調味料を加えよく味をからめる。

2 豚の生姜焼きを作る

- 1) 豚もも肉と5mmスライスにした玉ねぎをサラダ油で炒め、調味し、おろし生姜とごま油で風味を付ける

3 盛りつける

- 1) どんぶりに麦飯を盛りつける
- 2) リーフレタスをしき、角煮と生姜炒めを盛りつける
- 3) 白ごまを散らして、召し上がれ♪