

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	70g	豚ももスライス	60g
干椎茸	2g	たまねぎ	60g
サラダ油	適宜	おろし生姜	2g
おろし生姜	1g	サラダ油	適宜
オスターソース	4g	醤油	5g
醤油	5g	みりん	2g
三温糖	3g	三温糖	2g
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♪