

## 霞目駐屯地肉料理特集

### 「豚バラ肉韓国風ジャン」

～ ご飯がすすむ一品～

#### PRポイント

ちょっと厚めの豚バラ肉と玉ねぎを甘辛い韓国風たれでさっと炒め、ご飯がガツガツ進む豚肉料理です。

#### 栄養ポイント

豚肉には、糖質をエネルギーに代謝してくれるビタミンB1が豊富。たんぱく質も豊富でスタミナアップが期待できます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚ばらブロック	120g		
玉ねぎ	120g		
ししとう(ピーマンでもOK)	10g		
サラダ菜	適宜		
【たれ】			
トマトケチャップ	5g	はちみつ	2g
コチジャン	3g	醤油	3g
みりん	3g	調理酒	2g
にんにく	1片	白ごま	1g
澱粉	1g		



## 豚バラ肉韓国風ジャンレシピ



#### 作り方

- 1 豚ばら肉ブロックを5mm程度に厚めにスライスし、食べやすい大きさにカットする。
- 2 玉葱を1.5cm程度に厚めにカットする。
- 3 にんにくはすりおろし、調味料を混ぜ合せたれを作る。
- 4 1の肉を3のたれに約30分漬け込む。
- 5 フライパンに適量のサラダ油をひき、油がなじんだら4→2の順で炒め、最後にピーマンを加えて炒める。