

弘前駐屯地 スタミナアップメニュー

「じよっぱり丼」

～弘前駐屯地名物献立～

PRポイント

駐屯地の名物献立を作ろうと、メニューの公募、嗜好調査、名称の募集等を隊員さんの協力を得て完成した献立です。青森県民の家庭には必ず常備されているとも言われる県産の焼肉のたれ、通称「源たれ」を使用し、トッピングににんにくもたっぷり使用しています。

「じよっぱり」とは、津軽弁で頑固・こだわりが強いなどの意味で、隊員さんのじよっぱり魂が生み出した駐屯地自慢の一品です。

栄養ポイント

使用する豚肉、にんにく、長ねぎ、糸唐辛子は、基礎代謝を促進させます☆

冬は身体を温め、夏は夏バテ予防に役立ちます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚バラ肉	120g	にら	15g
玉ねぎ	90g	長ねぎ	20g
サラダ油	適量	ご飯	丼1杯
焼肉のたれ(源たれ)	45g		

【トッピング】

温泉卵、おろしにんにく、フライドガーリック、白ごま、糸唐辛子はお好みで♡

じよっぱり丼レシピ



作り方

- 1 豚バラ肉は、食べやすい大きさにカット、玉ねぎは、厚さ1cm半月切り、にらはゆでて、2～3cmにカット、長ねぎは、白髪ねぎにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを8割程度火が通るまで炒め、一旦鍋から取り出す。
- 3 豚バラ肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを戻し、焼肉のたれで味付けする。
- 4 丼にご飯を盛り、3をのせる、上ににらと長ねぎを飾る●

お好みで温泉卵やにんにくをのせて、スタミナたっぷりて召し上がれ😊