

弘前駐屯地 スタミナアップメニュー

「豚肉とじゃが芋のスタミナ煮」

～ ボリューム満点！栄養満点！～

PRポイント

ご家庭に、使い切れないじゃが芋はありますか？そんな残った食材がメイン料理に早変わり！駐屯地では、隊員さんにお芋を食べてもらいたくて考案したメニューで、にんにくの香りと豆板醤のピリ辛がポイントです！ご家庭では、冷蔵庫の野菜でアレンジ自在。ご飯が進む一品です。

栄養ポイント

注目の食材は、もちろんじゃが芋！女性に嬉しい栄養がいっぱい♡美肌効果に期待の高いビタミンC、むくみを解消するカリウム、整腸効果のある食物繊維が豊富です！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚肉(角切り)	120g	A	豆板醤	2g
調理酒・醤油・片栗粉	適量		調理酒	8g
炒め油・揚げ油	適量		醤油	10g
じゃが芋	90g		白砂糖	2g
人参	20g		スープストック	3g
干椎茸	1.5g			
にんにく	3g		胡麻油	適量
生姜	3g		水溶き片栗粉	適量
サニーレタス(お好みの野菜で)				

豚肉とじゃが芋のスタミナ煮レシピ



作り方

- 1 豚肉は調理酒・醤油で軽く下味を付け、片栗粉をまぶし唐揚げにする。
- 2 鍋に油を熱し、おろしたにんにく、生姜を炒め、香りが立ったら、食べやすい大きさに切ったじゃが芋、人参、干椎茸を加え炒める。
- 3 2にAの調味料と水を加え、具材が柔らかくなるまで煮たら、胡麻油、水溶き片栗粉を加える。
- 4 1に3を絡めて、お皿に盛り付けたら完成。