

岩手駐屯地 スタミナアップメニュー

「肉三種盛り丼」

～ 秋田駐屯地の人気献立を岩手でも～

PRポイント

北東北の5つの駐屯地(青森・弘前・八戸・秋田・岩手駐屯地)では隊員の満足度アップを目指して、人気献立の情報交換をしています。

「The自衛隊」としても過言ではない秋田駐屯地の人気献立でスタミナ&満足度アップ

栄養ポイント

主菜は肉、肉、肉なのでタンパク質と脂質はしっかりとれます。副菜には野菜や海藻をメインにしたあっさりメニューを合わせて、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g	強化麦	12g
鶏もも肉	60g	醤油	4g
みりん	4g	おろし生姜	1g
おろしにんにく	1g	米粉	6g
ローストビーフ	25g	豚バラあぶり焼	45g
ステーキソース	15g	フライドにんにく	3g
長ネギ	20g	万能ネギ	5g

肉三種盛り丼レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉は醤油、みりん、おろし生姜、おろしにんにくに漬け込み下味を付け、米粉をまぶして油で揚げて唐揚げにする。
- 2 豚バラあぶり焼はやや厚めに切る。
- 3 丼にご飯を盛り、唐揚げ、豚バラあぶり焼、ローストビーフを乗せ、ステーキソースをかける。
- 4 白髪ネギ、万能ネギ、フライドガーリックをトッピングすれば完成🍴

🍴唐揚げの衣には米粉を使用するのがポイント🍷
カラッと揚がりますよ。