

## 郡山駐屯地 スタミナアップメニュー

### 「にんにく豚丼」

～ Theスタミナメニュー～

#### PRポイント

隊員から人気のガッツリ丼メニューです。きざみ & おろしにんにくで味付けしたパンチの効いた具を乗せた、栄養満点メニューです。

#### 栄養ポイント

豚肉とにんにくを一緒に食べる事で疲労回復栄養素のビタミンB<sub>1</sub>の吸収率がアップ

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚肩スライス 100g

玉ねぎ 80g

きざみにんにく 10g

おろしにんにく 15g

万能ネギ 3g

白いりごま 0.1g

紅生姜 10g

#### 【調味料】

だし汁 150g      醤油 30g

砂糖 15g      調理酒 25g

みりん 25g

## にんにく豚丼レシピ



#### 作り方

- 1 玉ねぎは、5ミリスライスにカットする。
- 2 鍋に調味料を全て入れて混ぜ、玉ねぎを加え、火にかける。
- 3 煮立ったら豚肉を入れ、あくを取りながら煮込み、にんにくを入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- 4 丼にご飯を盛り、3の具材、ごま、小口切りにした万能ネギ、紅生姜をのせて完成。