

仙台駐屯地 スタミナアップメニュー

「みそ生姜焼き丼」

～ ご飯がすすむどんぶり！～

PRポイント

普段はしょうゆ味の生姜焼きをみそ味で仕上げました。ご飯をペロリとたいらげてしまう一品です。

栄養ポイント

豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB₁が豊富！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

豚肩ロース (スライス)	100g		
玉ねぎ	100g	キャベツ	50g
赤パプリカ	12g	ピーマン	12g
炒め油	適量	白みそ	15g
みりん	10g	調理酒	10g
砂糖	5g	おろし生姜	3g

みそ生姜焼き丼レシピ



作り方

- 1 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは1cm幅にスライス、キャベツは細千切りにする。調味料は合わせておく。
- 2 油を入れ、豚肉と玉ねぎを炒める。
- 3 調味料を加え、お肉とからめる。ピーマン類は最後に加えて彩り良く！
- 4 丼にご飯を盛り、キャベツをのせる。その上に炒めた具材をのせて完成！