

用賀駐屯地スタミナアップメニュー

「家常豆腐」「レバにら炒め」

～ スタミナアップメニュー ～

PRポイント

良質なたんぱく源である厚揚げと豚肉を使用し、さまざまな野菜と一緒に炒め合わせることで一品でバランスの取れた料理となっています。副菜にレバにら炒めを合わせることで、さらにスタミナアップ!!

栄養ポイント

厚揚げは木綿豆腐と比べ、たんぱく質は1.6倍、カルシウムは2倍以上、鉄は約4.3倍も含まれています。また鉄分・ビタミンの豊富なレバーは即効性も高くスタミナアップに最適です!

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【家常豆腐】

豚肉もも	50 g
厚揚げ	130 g
筍水煮	30 g
干しいたけ	3 g
人参	30 g
ピーマン	30 g
長葱	15 g
サラダ油	2 g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
砂糖	3 g
味噌	10 g
★ 醤油	3 g
片栗粉	3 g

【レバにら炒め】

レバー	30 g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
にら	60 g
もやし	40 g
サラダ油	3 g
砂糖	2 g
醤油	5 g
ごま油	1 g

家常豆腐・レバにら炒めレシピ



作り方

【家常豆腐】

- 1 豚もも・厚揚げは一口大に、その他の野菜類は短冊切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油・刻んだにんにくとしょうがを加えて熱し、香りを出す。
- 3 2に豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら野菜類、厚揚げの順に加えて炒める。
- 4 3に★の合わせ調味液を加えて味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です!

作り方

【レバにら炒め】

- 1 レバーは皿をよく洗い、一口大に切ったら牛乳に20分つける。
- 2 1を取り出してよく水洗いし、フライパンで揚げ焼きにする。周りがカリッとしたら取出す。
- 3 再度油をひき、にんにく・しょうが、野菜を加え炒め、2のレバーを戻して調味料で味を整えたら完成です!