

用賀駐屯地（東京都）



用賀Mahalo丼 ～ YÔGA Pride盛り～



材料名	使用量	調理指示
米	120 g	
冷凍ハンバーグ120g	1個	
サラダ油	適量	焼き油
トマトケチャップ	15 g	ソース(混ぜる)
ウスターソース	3 g	ソース(混ぜる)
卵	1個	目玉焼き
サラダ油	適量	焼き油
キャベツ	40 g	千切り
トマト	20 g	スライス
冷凍アボカド	15 g	解凍
マヨネーズ	7 g	お好みで

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	878
食塩相当量 (g)	2.2



作り方
1 トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせ、ソースを作る。 2 キャベツは千切りに、トマトはスライスする。冷凍アボカドは解凍する。 3 ハンバーグを火が通るまで焼く。 ※肉汁は1ソースに混ぜてうま味up ✨ 4 鶏卵で目玉焼きを作る。 5 丼にご飯をよそい、2キャベツ→トマト&アボカドをのせ、3ハンバーグをのせ、1ソースをかけ、4目玉焼きをのせたら出来上がり♪ ★お好みでマヨネーズをかけて★

PRポイント	ハンバーグ！目玉焼き！という隊員さんが大好きなおかずと、野菜も食べて欲しい！という栄養士の気持ちが見事にマッチした、ハワイ発祥の“ロコモコ丼”を用賀風に盛り付けました♪ ハワイ語で『Mahalo(マハロ)』とは、日本語で『ありがとう』という意味があります。相手を思いやる気持ちが込められたMahalo丼は、食材に感謝し、隊員の日々の働きに感謝し、用賀駐屯地の誇りと自信をもって提供しています🙏
--------	--