

朝霞駐屯地（埼玉県）

最強ニンニクホルモン丼

材料名	使用量	調理指示
米	130g	炊飯
牛ホルモン肉(下茹済み)	100g	
玉葱	50g	5mmスライス
料理用酒	10g	
醤油	1.5g	
赤味噌	6g	
コチュジャン	9g	
はちみつ	9g	味付調味料
おろしにんにく	3g	
にら	15g	
温泉卵	1個	



作り方

- 1 牛ホルモン肉を炒める。
※牛ホルモンから油がでるので余分な脂は吸い取る。
- 2 1に玉葱を入れ更に炒め、味付調味料を入れ、ホルモン玉葱に味をなじませ、最後ににらを入れる。
- 3 器にご飯、2の具材、温泉卵の順に盛り付ける。

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	871
食塩相当量（g）	2.0

PRポイント

ぷるぷるとした弾力のある食感の牛ホルモンを、ご飯との相性抜群の甘辛味噌だれで味付けした丼ぶりです。温泉卵と絡めて食べるとまろやかさとコクが増します。ホルモン・にら・玉葱・にんにく・卵等のスタミナ食材が多く含まれ、特体生が属する朝霞駐屯地ならではの一品です。