

滝ヶ原駐屯地（静岡県）

滝ヶハラちゃんスタミナ丼

材料名	使用量	調理指示
米	130g	
もち麦	3g	
鶏ハラミ	100g	
清酒	3g	
おろしにんにく	3g	
食塩	少々	
サラダ油	3g	
白葱	20g	ななめ切
赤パプリカ	10g	0.5 c m
冷凍さやいんげん	10g	3 c m
食塩	少々	
こしょう	少々	
鶏ガラスープ顆粒	3g	
サラダ油	3g	
バター	2g	
ガーリックチップ	少々	お好みで
七味唐辛子	少々	お好みで



作り方

- 1 鶏ハラミを炒め、調味料で味をつける。
- 2 カットした野菜を炒め、調味料で味をつける。
- 3 丼に載せたご飯の上に、1と2を盛付ける。
- 4 お好みでガーリックチップと七味唐辛子をトッピング

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	772
食塩相当量 (g)	2.2

PRポイント

あっさり＆コリっとした食感の鶏の「ハラミ」をガーリックバター風味に仕上げたどんぶり飯です。噛むほどに旨みがジュワっと口に広がるZEPPIN！滝ヶ原駐屯地のマスコットキャラである「たきすけ」の伴侶「ハラちゃん」にちなんで名づけました。



たきすけ & はらちゃん