

武山駐屯地（神奈川県）

武山NO1 ドカ食い丼

材料名	使用量	調理指示
米	100g	
強化精麦	10g	
栄養強化米	少々	
骨ぬき鶏ももぶつぎり	90g	
おろし生姜	少々	
おろしにんにく	少々	
料理酒	少々	
醤油	1g	
みりん	1g	
片栗粉	5g	
小麦粉	5g	
サラダ油	5g	
プチトマト	1個	
玉葱	20g	みじん切り
ゴールドスクランブルエッグ	5g	
プレーンヨーグルト	8g	
パセリ	少々	みじん切り
マヨネーズ	4g	
食塩	少々	
白胡椒	少々	
キャベツ	30g	千切り
人参	5g	千切り
豚バラ肉スライス	40g	
生姜焼きのタレ	5g	
玉葱	40g	
砂糖	2g	
だしの素	1g	
複合調味料	少々	
サラダ油	1g	
サラダ菜	5g	
万能葱	2g	
半熟卵	1個	



作り方

- 1 鶏の唐揚げ作成
材料表に提示された調味料で鶏肉に下味を付け片栗粉・小麦粉をまぶし唐揚げを作る。
- 2 生姜焼き作成
材料表に提示された調味料で豚肉・玉葱に下味を付け、焼物機で食材に焼き色が付くように焼く。
- 3 タルタルソース作成
みじん切りにした玉葱を塩でもむ。ゴールドスクランブルエッグにみじん切りにしたパセリ、塩もみした玉葱（水をよく絞る）提示された調味料を混ぜる。

★盛り付け★

どんぶりにご飯を盛り、用意しておいたサラダ菜・刻みキャベツを乗せサラダ菜の上に唐揚げ、刻みキャベツの上に生姜焼きを乗せる。

唐揚げの手前にタルタルソース掛け生姜焼きに万能ねぎを飾る。唐揚げと生姜焼きの間に温泉卵を乗せてプチトマトを飾り完成

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	971kcal
食塩相当量 (g)	1.8g

PRポイント

うれし、たのし、武山どんぶり！
隊員の夢を集めたカロリーいっぱい、のわくわくどんぶり！タルタルソースはカルシウムをちょっぴり加えさっぱり味にしました。