

久里浜駐屯地（神奈川県）

サンマー丼

材料名	使用量	調理指示
米	100g	通常通り炊飯
ビタミン強化麦	20g	〃
豚もも薄切り	40g	3cm幅
にら	15g	2cmカット
もやし	30g	ひげ根を取る
人参	20g	いちよう切り
玉ねぎ	20g	縦10mmカット
きくらげ	1g	ざく切り
サラダ油	3g	
醤油	3	
料理用酒	4g	
オイスターソース	2g	
中華スープの素	少々	
甜麺醬	2g	
胡椒	少々	
砂糖	2g	
片栗粉	5g	
ごま油	1g	



作り方

- 1 精白米は洗米し、ビタミン強化麦を加え通常通り炊飯する。
- 2 豚もも薄切りを3cm幅に裁断する。
- 3 にら、もやし、人参、玉ねぎは洗浄後、左記の通り裁断する。にらは色よく仕上げるため、別鍋でサッと茹でて冷やす。
- 4 きくらげは水で戻した後、ざく切りにする。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、1、3（にらを除く）、4を炒める。醤油等の調味料を加え味付後、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつけ、ごま油を香りづけに回し入れる。
- 6 事前に茹でておいたにらを加え、どんぶりに1を適宜盛り、5のあんをかけ完成

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	569
食塩相当量（g）	1.2

PRポイント

隊員からリクエストされることの多い、神奈川県のご当地麺「サンマーメン」を基にどんぶりにアレンジしました。
ごま油が香るシャキシャキとした野菜と豚肉が中華風あんかけによく合います。
あんのとろみをしっかりとつけることがポイントです。熱々のあんのおかげで、最後まで美味しく食べられます。
お好みでラー油を垂らしても美味しいです。