

松戸駐屯地（千葉県）

ガッツ丼

材料名	使用量	調理指示
米	120g	
牛バラ肉	120g	3 cmスライス
焼肉のたれ	25g	
玉葱	20g	2 mmスライス
にんにくの芽	20g	3 cm
ピーマン（赤）	5g	2 mmスライス
ピーマン（黄）	5g	2 mmスライス
ゴマ油	3g	
醤油	4g	
砂糖	3g	
清酒	2g	
コチジャン	2g	
にんにく	2g	おろし
卵	60g	
白胡麻	少々	
糸唐辛子	適量	



作り方

- 1 牛バラ肉を半量の焼肉のたれで揉みこむ。
- 2 ティーティングパンを熱し、にんにくを入れて香りが立ったら1の肉を入れて炒める。火が通ったらにんにくの芽を加えて炒め合わせて残りの焼肉のたれを加えて味を調える。
- 3 温泉卵をつくる。
- 4 どんぶりにご飯をもりつけその上に玉葱スライスを散らす。
- 5 4のご飯に2の肉と3の卵を落とす。
- 6 5に赤・黄のスライスピーマンを散らす最後に糸唐辛子を飾る。

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	998
食塩相当量（g）	2.5

PRポイント

甘辛だれを絡めた牛肉、香り豊かなにんにくの芽、シャキシャキ食感の玉葱を温泉卵の甘味でまろやかな味付けに仕上げています。
疲労を回復させ明日へのガッツにつながる、「ガッツ丼」です。
駐屯地定額の限界を追求した「隊員に喜ばれるどんぶり」になります。