

木更津駐屯地（千葉県）

がっつり！！豚スタ丼

材料名	使用量	調理指示
米	150g	
豚小間肉	120g	
玉 葱	60g	5mmスライス
サラダ油	33g	
ニ ラ	15g	3cm
玉 葱	50g	みじん切り
生にんにく	5g	みじん切り
サラダ油	3g	
焼肉のたれ	30g	
しょうゆ	3g	
水 菜	15g	3cm
卵	1個	温泉卵
紅しょうが	適量	
バターピーナッツ	3g	ミキサーで砕く
あらびきブラックペッパー	少々	



作り方

- 1 にんにくのみじん切りと玉葱 50g をみじん切りにして飴色になるまで炒める。
- 2 玉葱の厚めのスライスと豚肉・にらを炒め焼肉のたれとしょうゆで味付を付ける。
- 3 御飯を盛り付けた器に2を乗せて真ん中に温泉卵を割り入れる。
- 4 彩に水菜と紅しょうがをかざり、最後にブラックペッパーとピーナッツををふりかける。

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1068
食塩相当量 (g)	3.8

PRポイント

- 豚小間肉でコストを抑えて肉の量を増やし満足度をアップ！！
- 玉葱とにんにくを飴色に炒めることで甘みとコクを出し、にんにくの香りで食欲を増進
- 温泉卵を乗せて見栄えもボリューム感もアップ！！
- 千葉県産ピーナッツを砕いてトッピングすることにより香ばしさと食感のアクセントをプラス！