

相馬原駐屯地（群馬県）

ぶつとべ丼

材料名	使用量	調理指示
米	130 g	炊飯
豚肩肉スライス	50 g	5cmにカット
おろしにんにく	少々	
顆粒鶏ガラスープ	少々	
食塩	少々	
ゴマ油	少々	
牛バラ肉ブロック	50 g	4cm角にカット
焼き肉のたれ	5 g	
鶏もも正肉	40 g	角切り
醤油	4 g	
みりん	4 g	
砂糖	少々	
料理酒	4 g	
片栗粉	少々	
サニーレタス	10 g	千切り
貝割れ大根	3 g	粗切り3cm
卵	1個	温泉卵にする
刻みのり	適量	
ピーマン	10 g	細切り(縦)
黄ピーマン	10 g	細切り(縦)
赤ピーマン	10 g	細切り(縦)
食塩	少々	
ゴマ油	少々	
あらびきこしょう	少々	
紅生姜	適量	
サラダ油	15 g	



作り方

- 1 ご飯を炊く。
- 2 ピーマン（緑・赤・黄）を縦に細切りする。
- 3 サニーレタスを千切りし、貝割大根の根を落とし、3 cm程度に切る。サニーレタスと貝割大根を混ぜておく。
- 4 豚肉を5 cm程度に切り、Aの調味料を入れ、炒める。
- 5 牛肉を3 cm程度のダイス状に切り、焼き目を付けた後、やわらかくなるまでよく煮込んだ後、焼き肉のたれで味付けする。
- 6 鶏肉は約40 gの大きさに切り、焼き目を付けた後、Bの調味料でテリが出る位に炒め煮する。
- 7 各ピーマンを下茹でし、ゴマ油と塩、あらびきこしょうで味付けする。
- 8 卵は温泉卵にする。
- 9 ご飯を丼に盛り、刻みのりをふる。
- 10 野菜を盛り、ピーマンをのせ、3種類の肉を盛り合わせる。
- 11 温泉卵を中央にのせる。
- 12 紅生姜を飾って出来上がり！

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1 0 0 2
食塩相当量 (g)	3. 8

PRポイント

豚（ぶた）→「ぶつ」、鶏（とり）→「と」、牛（べこ）→「べ」から『ぶつとべ丼』と命名
 群馬県は畜産が盛んで、なじみのある豚・鶏・牛の3種の肉を使用し、牛の鉄・亜鉛、豚のビタミンB群、鶏の低カロリー、タンパク質豊富とそれぞれの特性を活かし、塩味、照り焼き、焼き肉ダレ等肉の特徴を加味して別の味付をしたぶつ飛ぶくらい食べ応えがあるトリプル丼です。