

新町駐屯地（群馬県）

トリプルミートのとろとろ卵とじ丼

材料名	使用量	調理指示
米	125 g	
ビタミン強化麦	10 g	
牛バラ肉	30 g	3～5cm
薄切り豚背ロース	30 g	3～5cm
鶏むね肉	30 g	2cm角
鶏もも肉	30 g	2cm角
干し椎茸	少々	スライス
玉ねぎ	80 g	7mm幅
人参	15 g	短冊切り
白滝	20 g	短めに切る
長ねぎ	15 g	小口
卵	60 g	
和風だしの素	少々	
料理酒	8 g	
砂糖	8 g	
醤油	12 g	
片栗粉	少々	
三つ葉	5 g	



作り方

- 1 米を炊きます。
- 2 干し椎茸を戻します。
- 3 牛肉、豚肉の長さは同じくらいに、鶏むねともも肉も同じ大きさ位に切ります。
- 4 牛肉はさっと湯通しします。
- 5 肉類を炒め、野菜を入れ、椎茸の戻し汁も入れ肉に火が通るまで煮込みます。
- 6 各食材に火が通ったら各調味料を入れ味付けします。
- 7 水溶き片栗粉で薄くとろみをつけ、溶いた卵を入れ卵がフツト口になったら火を止めます。

どんぶりにご飯も盛り付け上に卵とじをのせて出来上がり。
温かいうちにお召し上がりください。

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	886
食塩相当量 (g)	2.1

PRポイント

皆が大好きなお肉を3種類入れちゃいました。
そして群馬県生産量が多い、白滝と長葱と椎茸をひそかに織り交ぜ、かさ増ししています。また、澱粉を入れてから卵を入れることでフツト口にできます。
食べたときに口の中でいろいろなお肉の味と食感が楽しめる一品です。