

宇都宮駐屯地（栃木県）

雷様（らいさま）丼

材料名	使用量	調理指示
米	130 g	
大麦（強化精麦）	10 g	
キャベツ	40 g	千切り
卵	50 g	蒸す（温泉卵）
糸切り唐辛子	適量	上のせ
豚挽き肉	40 g	
鶏挽き肉	60 g	
豆腐（木綿）	20 g	水切り・つぶす
にら	10 g	小口5 mm
生しいたけ	5 g	あらみじん
長葱	10 g	あらみじん
卵	10 g	割る
A おろしにんにく	少々	
根生姜	少々	
料理用酒	少々	
醤油	2 g	（混ぜて形成）
白味噌	1 g	
ごま油	1 g	
片栗粉	2 g	
サラダ油	1.5 g	焼く
赤味噌	4 g	
醤油	2 g	
B 砂糖	1.5 g	合わせる
本みりん	3 g	（タレ）
山椒パウダー	少々	
醤油	4 g	
上白糖	2 g	
C 本みりん	4 g	合わせる
コチジャン	2 g	（タレ）
片栗粉	1.5 g	
長葱	50 g	ななめ薄切り
D 唐辛子味噌	0.8 g	
おろしにんにく	0.8 g	和える
ごま油	3 g	



作り方

- 1 Aの食材を混ぜ合わせ、1人2個ずつ形成する。※なるべく大きく・平たく形成
オーブンで230℃14分程度焼く。
（ゴロゴロつくね）
- 2 B・Cそれぞれの調味料を混ぜ合わせて、弱火で加熱し、2種のタレを作る。タレをつくねに絡める。
（シビ辛・ピリ辛ダレ）
※ それぞれの辛さをお楽しみください♡
- 3 長葱はななめ薄切りにし、さっと塩もみ、水にさらす。唐辛子味噌・おろしにんにく・ごま油と和え、辛ねぎを作る。（雷雲辛ねぎ）
- 4 丼にご飯・キャベツを盛り付け、つくね（2種）をのせる。温泉卵・辛ねぎ・糸切り唐辛子をトッピングする。
※ 糸切り唐辛子はお好みで♪
（雷様卵・雷雲辛ねぎ・稲光のトッピング）



PRポイント

隊員の大好きな丼ぶりを雷の多い宇都宮（雷都）にアレンジしました！
ゴロゴロつくね（雷音）は、宇都宮で有名な餃子の具の食材を使用し、豆腐を入れてふわっと仕上げました。山椒のシビ辛ダレ・コチジャンのピリ辛ダレが絡みつき、ピリッとしびれるハーモニーが楽しい一品です♡
雷様（温泉卵）・雷雲（辛ねぎ）・稲光（糸唐辛子）と合わせれば、美味しさ倍増♪ 幸せ・満足感たっぷりの丼ぶりです！！