

青野原駐屯地 井

「青野井」

～ ご当地グルメ 兵庫県産黒毛和牛 使用～
アレンジレシピ

PRポイント

日本の黒毛和牛のルーツと言われる但馬牛。全国の黒毛和種のほとんどが「田尻号」という一頭の牛から受け継がれているそうです。

栄養ポイント

牛肉はごぼうと甘辛く一緒に炊くことでボリュームが増し、食物繊維たっぷりです。またご飯と牛肉の間に野菜を挟むことで、さっぱりとした丼となります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

| | |
|---------------|------------------|
| 米 | 110g |
| 米粒麦 | 15g |
| 牛肉切落とし | 110g(もちろん兵庫県産牛肉) |
| ※時期によっては但馬牛?? | |
| 牛蒡ささがき | 25g |
| 土しょうが | 5g |
| しょうゆ みりん | 各8g |
| 砂糖 | 4g |
| サラダ油 | 1g |
| シラス | 35g |
| 黄ピーマン | 15g |
| 赤ピーマン | 15g |
| あおねぎ | 8g |

マヨネーズ お好みで

青野井レシピ



作り方

- 1 ご飯は通常通りに炊飯しておく。
- 2 黄ピーマン、赤ピーマンは縦にスライスしておく。
- 3 シラスは芯を取り、よく洗い、短冊に切り、水にさらし、水気を切っておく。
- 4 あおねぎは2mmの小口に切る。
- 5 土生姜は皮をむき、みじん切にしておく。
- 6 鍋でサラダ油を熱し、土生姜を入れ、切り落とし肉を炒め、肉に火が通ったら、牛蒡ささがきを加え砂糖、しょうゆ、みりんを加え煮込む。
- 7 丼にご飯を盛付、シラスとピーマンをのせ、6の牛肉を盛り付け、好みてあおねぎやマヨネーズをトッピングする。

♡ おいしく作るコツは丁寧につくる事! ♡

※ 「つゆたく」の丼も美味しいですが、牛肉と牛蒡を汁気がなくなるまで煮込むことでさっぱりとした丼に仕上がります!