

## 美幌駐屯地 丼もの

### 「ロコモコ丼」

～ 北見産たまねぎを使用した地産地消メニュー ～

#### PRポイント

ハンバーグの肉汁が食べた瞬間口の中で溢れ出します。ハンバーグと手作りソースには北見産新鮮たまねぎを使用。隊員からも人気のメニューです★

#### 栄養ポイント

降水量が少なく、季節により1日の寒暖差が大きい気候で育つ生産量日本一の北見たまねぎは加熱することで甘みがぐっと強まります。

地元で育てたものを食べて、パワーを付けてもらっています。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【ハンバーグ】		【ソース】	
牛豚合い挽き肉	120g	ステーキソース	30g
塩・こしょう	少々	(ガーリック&オニオン)	
たまねぎ	30g	フライドガーリック	
牛乳	30g		少々
パン粉	30g	たまねぎ	5g
鶏卵	1/2個	【目玉焼き・レタス】	
ナツメグ	少々	鶏卵	1個
		リーフレタス	10g

## ロコモコ丼レシピ



#### 作り方

- 1 たまねぎを30gみじん切りにし、5gすりおろします。
- 2 パン粉と牛乳を混ぜ、リーフレタスは短冊切りし、洗って水気を切ります。
- 3 ボウルにひき肉と塩こしょうを入れてこねます。
- 4 みじん切りにしたたまねぎと牛乳、パン粉、鶏卵、ナツメグを加え、粘りが出るまでこねます。
- 5 空気を抜きながら、平べったくハンバーグの形に成形し、フライパンで蒸し焼きします。
- 6 目玉焼きを作ります。
- 7 すりおろしたたまねぎをステーキソースに入れソースを作ります。
- 8 器にご飯を盛り、リーフレタス、ハンバーグ、目玉焼きをのせ、上からソースをかけ完成です♥

💡 リーフレタスを多めに乗せると映えます★