

東千歳駐屯地 丼

「東千歳温たまらん丼」

～ 千歳産食材にこだわった丼物 ～

PRポイント

千歳市は鶏卵の生産量、全道一を誇ります。その新鮮な卵を使い、姉妹都市である鹿児島県指宿市のご当地グルメとのコラボ飯を企画！千歳市も一つの特産品である豚肉、北海道産野菜、手作り温泉卵をトッピングして召し上がれ☆彡

栄養ポイント

“アミノ酸スコア100”鶏卵はたんぱく源の中でも特に優れたバランスの良い食材です☆彡

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【東千歳温たまらん丼】

| | | | |
|---------|------|-------|-----|
| 精白米 | 135g | 強化精麦 | 17g |
| 豚バラスライス | 70g | | |
| 玉葱 | 50g | サラダ油 | 少々 |
| キャベツ | 20g | 白ごま | 少々 |
| 黄ピーマン | 10g | 小葱 | 10g |
| しめじ | 20g | 紅ショウガ | 少々 |
| 塩焼肉だれ | 25g | 切ノリ | 少々 |
| 醤油 | 2g | 鶏卵 | 1個 |
| 塩コショウ | 少々 | | |

東千歳温たまらん丼レシピ



作り方

- 1 豚肉、野菜は一口サイズにカットする
- 2 しんなりするまで炒めて、調味料で味付け
- 3 温泉卵を作っておく(半熟卵でも可)
- 4 丼にご飯をよそい、炒めた2を乗せ温泉卵をおとしお好みで紅生姜や切のりをトッピングして召し上がれ (◡̈>◡̈<◡̈)。☆♡