

福知山駐屯地 丼

「福知山丼」

～ 福知山駐屯地のオリジナル丼 ～

PRポイント

知ってました？福知山市、実は「肉のまち」なんです。
福知山駐屯地では、それにちなんで「福知山丼」をメニューとして提供しています。
隊員大好き、肉たっぷりの「福知山丼」を是非食べてみてください。

栄養ポイント

肉を含めた体に必要な栄養がたっぷり。野菜もたくさん入っているの、実はヘルシー。
カロリーが気になる人は鶏肉に変えてもおいしく食べられます。

材料 1人分

精白米	140g	〈調味料〉
米粒麦	20g	だしの素、砂糖、
強化米	0.3g	料理酒、濃口醤油、
牛もも肉	100g	みりん、味噌、
たまねぎ	40g	おろし土生姜、
糸こんにゃく	40g	〈トッピング〉
焼き豆腐	40g	温泉卵1個
白ねぎ	20g	
ほうれん草	20g	
しめじ	10g	

福知山丼レシピ



作り方

- 1 具材を大きめに切り、味噌すき焼きを作る。
- 2 ご飯を盛った上に、味噌すき焼きをのせる。
- 3 温泉卵をトッピングでのせる。

