

## 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。

