

## 今津駐屯地 丼

### 「サムギョブサル丼」

～ 韓国料理「サムギョブサル」を丼にしてみました～

#### PRポイント

焼肉ではサンチュに肉を巻いて食べる「サムギョブサル」を御飯のお供にご飯を食べる。そんな焼肉店てのがっつり飯を食堂でも提供できないかと思い作成しました。

#### 栄養ポイント

メインはお肉ですが、サンチュの代わりにシタスをひいてさっぱりと食べられるように工夫しました。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g		
【お肉】		【タシ】	
豚バラ肉	150g	濃口醤油	1.5g
食塩・胡椒	少々	中味噌	5g
油	1g	七味唐辛子	少々
		卸しにんにく	2g
【味つけ葱】		胡麻油	1.5g
白葱	30g	ハチミツ	2.5g
胡麻油	2g		
濃口醤油	1.5g	【付け合わせ】	
豆板醤	2g	シタス	20g
胡椒	少々	炒り白胡麻	0.5g
中味噌	6g		
上白糖	1.5g		

## サムギョブサル丼レシピ



#### 作り方

- 1 豚バラ肉を1口大にカットして塩、胡椒で味付けして炒める。
- 2 白葱を斜め切りにして、味つけ葱の調味料を加えて混ぜる。
- 3 タシは混ぜて準備する。
- 4 付け合わせのシタスは大きめの千切りにしておく。
- 5 器に御飯を盛り、シタス、タシをかけたら、お肉、味つけ葱をを乗せ胡麻を散らして完成。