

## 健軍駐屯地&高遊原分屯地(丼)

### 「ネギたっぷり馬すじ丼」

～熊本といえば、馬肉！！～

#### PRポイント

健軍駐屯地・高遊原分屯地の「名物献立」と題し、毎月提供している人気メニューです。

馬肉は、熊本県民の馴染みの食材です。その中でもリーズナブルな馬すじを柔らかく煮込みました。とろ～り半熟卵で味変も楽しめます。

#### 栄養ポイント

ネギには疲労回復の働きをするアリシンと、抗菌作用の働きをするビタミンCがたっぷり。

馬肉には、たんぱく質や貧血予防に欠かせない鉄分が多く含まれます。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

馬すじ	100g	サラダ油	3g
突きこんにゃく	50g	玉葱	60g
料理酒	3g	砂糖	5g
濃口醤油	15g	みりん	10g
半熟卵	1個	白葱	25g
一味唐辛子	お好みで		

## ネギたっぷり馬すじ丼



#### 作り方

- 1 馬すじを下茹でしておく。
- 2 炒めた玉葱にこんにゃくと馬すじを加え、調味して煮込む。
- 3 御飯の上に煮込んだ馬すじを乗せて小口切り白葱をトッピング。
- 4 とろ～り半熟卵を乗せて出来上がり♡♡♡  
お好みで一味唐辛子もどうぞ。