

古河駐屯地丼グルメ

「ロコモコ丼」

PRポイント

ハワイ料理であり、みんな大好きなハンバーグ、半熟目玉焼きをのせた人気メニューです。生野菜も添えてるので、野菜も摂れます。また、ライスはバター風味ライスにしています。

栄養ポイント

一皿で、炭水化物、たんぱく質、野菜が摂取できます。

材料 1人分

【バターライス】

精米	120g
・おろしにんにく	2g
・バター	5g
・コンソメ	3g
・塩	1g
・醤油	2g

【目玉焼き】

・卵	1個
----	----

【付合せ】

・レタス、トマト アボカド	適量
------------------	----

【ハンバーグ】

・合挽肉	100g
・玉葱	80g
・塩、胡椒、炒め油	適量
・パン粉、牛乳、卵	適量

【デミソース】

・玉葱	20g
・しめじ	20g
・デミグラスソース	30g
・ウスターソース	3g
・コンソメ	1g

ロコモコ丼レシピ



作り方

- ① バターライスは材料を全て加え、炊き込む。
- ② 玉葱を炒め粗熱をとり、合挽肉などと混ぜ合わせ、ハンバーグを作る。
- ③ 上からかけるデミソースを玉葱、しめじを加えて作る。
- ④ 半熟目玉焼きを作る。
- ⑤ ライス、ハンバーグ、目玉焼き、生野菜を盛り付け、ソースをかけて出来上がり。