

三宿駐屯地 丼グルメ

「三宿丼」

～ 三宿駐屯地の名物献立の1つ～

PRポイント

三宿駐屯地の名物献立の一つである三宿丼は三宿(みつつやどる)に因んで3種類の肉(鶏・豚・牛)🐔🐷🐮を盛りつけた丼です。

栄養ポイント

がっつり**スタミナ**がつく丼です。**高エネルギー**などが気になる方は肉の部位をもも肉からむね肉へ、バラ肉からもも肉へ変更することでエネルギーを抑えることも可能です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【鶏の照り焼き】

- ・鶏もも肉:60g
- (調味料A)にんにく、料理酒、醤油、砂糖

【豚の葱塩焼き】

- ・豚バラ肉:50g
- ・長葱:25g
- (調味料B)塩、黒胡椒、中華だしの素、にんにく、ゴマ油

【牛の焼肉】

- ・牛バラ肉:50g
 - ・玉葱:30g
 - ・白胡麻
 - (調味料C)醤油、みりん、胡椒、にんにく
- ご飯、キャベツの千切り、茹でブロッコリー

三宿丼レシピ



作り方

- 1【鶏の照り焼き】
鶏もも肉を調味料Aで漬け込み、オーブンで焼く。
- 2【豚葱塩焼き】
豚バラ肉と長葱を軽く炒め、調味料Bで味付けする。
- 3【牛の焼肉】
牛バラ肉と玉葱を軽く炒め、調味料Cで味付けをし、最後に白胡麻を混ぜる。
- 4 ご飯の上にキャベツの千切りをのせ、1～3のお肉をそれぞれきれいに盛りつける。
- 5 茹でブロッコリーを添えて完成
※ブロッコリーは三宿駐屯地の隣にある世田谷公園の緑を表しています。