

都城駐屯地どんぶりメニュー

「都城盆地丼」

～ボリュームたっぷりオリジナル丼メニュー～

PRポイント

畜産が盛んな都城の盆地をイメージしたオリジナルのメニューです。味付きご飯が洋風と和風の2種類あり、どちらもトッピングの肉との相性抜群！ボリュームたっぷりの1品です。

栄養ポイント

ご飯も炊き込みて具沢山、その上に盆地の緑をイメージした野菜と、3種の肉をトッピングすることで1品で様々な栄養素が摂れるようになっています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【和風炊き込みご飯】

精白米 140g(1合弱)

人参・牛蒡・蒟蒻 各10g

干し椎茸 1g

料理酒 2.5g

薄口醤油 2g

砂糖・おろし生姜 各1g

和風だしの素 1.5g

水(炊飯用) 適量

【盆地丼の具】

シラス 40g

牛もも細切り 40g

玉ねぎ 60g

◇焼肉のたれ 8g

◇濃口醤油 6g

◇料理酒・砂糖 各5g

◇おろしにんにく・生姜 各1g

【洋風バターライス】

精白米 140g(1合弱)

水煮たけのこ 20g

バター 10g

濃口醤油・白ワイン 各2g

おろしにんにく 1g

コンソメ 1.5g

水(炊飯用) 適量

若鶏の炭火焼き 40g

豚肩ロース 40g

◆料理酒 2g

◆濃口醤油 2g

◆みりん 3g

◆中双糖 1.5g

都城盆地丼レシピ



作り方

【和風炊き込みご飯】

- 1 米は洗米し、浸水する。
- 2 人参・こんにゃくは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。
- 3 米と2と調味料と水をあわせて炊き込む。

【洋風バターライス】

- 1 米は洗米し、浸水する。
- 2 たけのこはみじん切りにする。
- 3 米と2と調味料と水をあわせて炊き込む。

【盆地丼の具】

- 1 シラスは千切りにする。
- 2 若鶏の炭火焼きは湯煎等で温める。
- 3 玉ねぎはスライスして牛もも肉と一緒にごま油(分量外)で炒め、◇の調味料で味付けする。
- 4 豚肉は◆の調味料で甘辛く煮る。

丼に好みの味付けご飯をよそい、シラスを敷いて3種類の肉を盛り付ける。お好みで温泉卵と紅しょうがをトッピングして出来上がり♪

※牛肉や豚肉の炒めたり煮たりして出た肉ダシをかけるとより一層美味しくいただけます。

※温泉卵をトッピングすると味がまろやかになるので肉ダシを多めにかけるのがおすすめです。

※肉ダシの味を考慮して味付けご飯は薄味にしています。