

日本原駐屯地 丼もの献立

【いざ なぎ丼】

～ 丼もの献立「駐屯地名物献立」～

PRポイント

「陸上自衛隊中部方面隊創隊60周年」を記念し駐屯地名物献立を作成しました。駐屯地所在地岡山県奈義町特産なぎビーフを使用した丼物を糧食班より提案し、営内者の審査により決定しました。町の木・花でもあり、日本原駐屯地のシンボルマークにもあしらわれている、イチヨウの禁と梅をかたどりトッピングしました

イザナキノミコト、イザナミノミコトが降臨したといわれのある那岐山と奈義町名からネーミングしました。

栄養ポイント

牛肉の旨味たっぷり、がっつりメニューです。副菜には野菜メニューがおすすめです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米 120g

なぎビーフ 100g

玉葱 130g

あおねぎ 20g

白ワイン 10g

醤油 20g

顆粒だし 1g

※ トッピングの人参はお好みで

紅しょうが 適量

温泉卵 1個

いざ なぎ丼レシピ



作り方

- 1 肉をカットする。
 - 2 玉葱はくし形、あおねぎは小口に切る。
 - 3 調味料を合わせ煮汁を作り玉葱、肉を煮る。
 - 4 しっかりと煮あがったらできあがり
 - 5 ご飯と牛丼を盛り付ける
 - 6 お好みで紅しょうが、ねぎをトッピング。
- ※ 人参、温泉卵はお好みで