

宇都宮駐屯地 丼グルメ

「餃子丼」

～ 餃子の街宇都宮「餃子のあん」～
アレンジレシピ

PRポイント

餃子の街宇都宮、隊員に手作りの餃子を作って食べてもらいたい！けれど、何千個も作るのは無理！！ならば…餃子のあんを丼ぶりにしてみよう！と考案しました。

別名「餃子バーグ・ロコモコ風？」甘酢タしととろ～り温泉玉子がマッチして、食欲UP！

栄養ポイント

豚肉は疲労回復のビタミン、B₂が食品トップクラス！滋養強壮効果の高いカロテンを含むニラとのタッグで、**スタミナ源・自衛隊飯！！**

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯(お好みの量で)

【餃子バーグ】

豚挽き肉 80g ・ 牛挽き肉 20g
水綿豆腐 20g(入れると軟らかくなります！)
にら・キャベツ・生椎茸・長葱 お好みの分量
にんにく・生姜・卵・パン粉・片栗粉 適量
コンソメ・塩・胡椒・醤油・味噌(かくし味♡)
ごま油・サラダ油(焼き油) 適量

【甘酢たれ】

酢・砂糖・醤油・水・片栗粉 適量

【トッピング】

温泉玉子・千切りキャベツ・ミニトマト お好みで

餃子丼レシピ



作り方

- 1 野菜をみじん切りにし、挽き肉・調味料等と合わせ、お好みの大きさに形成する。
- 2 1で出来た餃子バーグを焼く。
- 3 甘酢タしを作る。
- 4 丼ぶりにご飯を入れ、餃子バーグをのせ、温泉玉子・千切りキャベツ・ミニトマトを添え、甘酢タしをかければ出来上がり♪

餃子スープと一緒にすれば…餃子度UP！！
デザートに苺を添えて、宇都宮定食の完成♡