

## 那覇駐屯地(肉料理)

### 100%ビーフの照り玉バーグ(ロコモコ風)

～ 沖縄を元気づける食材「牛挽肉」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

「海自はカレー、空自は唐揚げ、陸自はハンバーグを名物にしよう。」の発案から沖縄がハワイに似た気候という事もあり、ハワイ料理のロコモコを和風にアレンジ。100%ビーフのハンバーグに照り焼きソース、彩りて赤、黄ピーマンをちらし沖縄南国をイメージした一品。

#### 栄養ポイント

牛肉を使ったこの料理は必須アミノ酸を効率よく摂取でき鬱やストレスを軽減してくれたり、ダイエットに効果的だったり、丈夫な身体を保ってくれたり、健康に適した料理です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【照り玉バーグ】

牛挽肉	80g	黒砂糖	5g
玉ねぎ	60g	濃口醤油	15g
おろしにんにく	1g	みりん	10g
鶏卵	10g	料理酒	15g
パン粉	10g	鶏卵	55g
牛乳	20g	オリーブ油	
食塩・こしょう	少々	黄ピーマン	5g
		赤ピーマン	5g

## 100%ビーフの照り玉バーグレシピ



#### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにしてしんなりするまで炒めて冷まし、ボウルに牛挽肉、玉ねぎ、おろしにんにく、鶏卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょうを入れ、よく捏ねて円形に形成する。鉄板にのせ焼く。
- 2 黒砂糖、みりん、濃口醤油、料理酒を混ぜ火にかけ、少し煮詰める。
- 3 目玉焼きを焼いて、赤・黄ピーマンをさいの目にカットして、オリーブ油で軽く炒める。
- 4 皿にハンバーグをのせ、タシをかけ、赤・黄ピーマンを散らし、目玉焼きをのせる。