

明野駐屯地 丼

「温玉のせびんバ」

～駐屯地人気の丼献立～

PRポイント

丼料理は、男性に人気のメニューですが、特に韓国テイストで辛味があるこの丼は人気です。辛味が苦手な人は、豆板醤の量を減らしたり、石焼ビビンバの素を入れなくても美味しく食べることができます。

栄養ポイント

牛肉は、体を作るタンパク質の素になる「必須アミノ酸」を多く含みます。その中の一つ「トリプトファン」は、鬱やストレスを軽減し心のバランスを保つ「セロトニン」という神経伝達物質を作り出してくれます。また、鉄分も多く含まれていて貧血予防はもちろん、冷え性の予防や記憶力、集中力UPにも効果が期待されています。発酵調味料の豆板醤は、原料である唐辛子に含まれているカプサイシンが食欲増進と脂肪燃焼に効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g	大根	40g
牛肩ロース	40g	にんじん	10g
牛モモ	30g	食酢	4g
ゴマ油	0.5g	白砂糖	2g
おろしにんにく	2g	炒りごま(白)	1g
白砂糖	3g		
濃口醤油	3g	もやしキムチ	50g
だしの素	0.5g		
豆板醤	0.7g	石焼ビビンバの素	
炒りごま(白)	1g		25g
ぜんまい水煮	40g	温泉卵	1個

温玉のせびんバのレシピ



作り方

- 1 牛肉、ぜんまい水煮とも4cm程度にカットする。
- 2 大根とにんじんは、2mmの細切りにし塩をする。30分程度おいて絞り、食酢、白砂糖を合わせて大根とにんじんを和え、炒りごま(白)を混ぜる。
- 3 牛肩ロース、牛モモをゴマ油で炒めおろしにんにく、白砂糖、濃口醤油、だしの素、豆板醤(好みて増減してください)を入れて調味し炒りごま(白)を混ぜる。
- 4 ぜんまい水煮は、3で味付けした残り汁で炒めて味を付ける。
♥ポイント
残り汁を活用し、旨味アップで美味しく!
- 5 丼にご飯を盛り全ての具を盛り付ける。最後に温泉卵を落とし石焼ビビンバの素を適量入れて出来上がり!