

奄美駐屯地(井特集)

「あまみlunch～あまスタ丼～」

～奄美スタミナそば丼…
略して「あまスタ丼」～

PRポイント

①野外炊事でも作れる、②自衛隊らしさがある、③地産地消が出来る 条件を満たしたメニューを作ろうっ！と思って考案しました(*´▽`) 隊員からの評価も上々です☆ ニンニクをがっつり使っているの、食べた後は歯磨きを忘れずに…♡

栄養ポイント

お肉がたっぷり入っています。体重が気になる方は肉の量を減らして野菜の量を増やすとエネルギー量を減らせてヘルシーに♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

麦ごはん	適量		
奄美産島豚ひき肉	110g		
奄美産フル(葉にんにく)	30g		
奄美産もやし	60g		
サラダ油(炒め用)	適量		
★おろしにんにく	7g	★おろししょうが	1g
★豆板醤	1.5g		
～味付け用のたれ～			
☆料理酒	8g	☆砂糖	3g
☆中華スープの素	2.5g	☆濃口しょうゆ	9g
☆みりん	7g		
※ごま油	適量(仕上用)		

あまみlunch～あまスタ丼定食～



小鉢は奄美産ハンダマのお浸し、
味噌汁は島豆腐と奄美産あおさ使用

作り方

- ①フル(葉にんにく)は2～3cm幅のざく切りにする。
- ②サラダ油を入れ、熱した鍋に島豚ひきにくを加え色が変わるまで炒める。(油が出たらキッチンペーパーでふき取る)
- ③②に★を加えて炒め、なじんだら☆を合わせたたれを加えもやしを加える。
- ④もやしに火が通ったら、①のフルを加えて火を通し、最後にごま油を加える。
- ⑤ご飯を丼によそいスタ丼の具と、お好みで刻みのり、卵を乗せて出来上がり° . ☆ (°▽°) ☆ . °

※フルが無い場合はニラを使っても美味しい♪ にんにくの量は多いかもしれませんが、思い切って入れてください!