

## 福知山駐屯地 丼

### 「福知山丼」

～ 福知山駐屯地のオリジナル丼 ～

#### PRポイント

知ってました？福知山市、実は「肉のまち」なんです。福知山駐屯地では、それにちなんで「福知山丼」をメニューとして提供しています。隊員大好き、肉たっぷりの「福知山丼」を是非食べてみてください。

#### 栄養ポイント

肉を含めた体に必要な栄養がたっぷり。野菜もたくさん入っているので、実はヘルシー。カロリーが気になる人は鶏肉に変えてもおいしく食べられます。

#### 材料 1人分

牛もも肉	100 g	【ご飯】	
たまねぎ	40 g	精米	140 g
糸こんにゃく	40 g	米粒麦	20 g
焼き豆腐	40 g	強化米	0.3 g
白ねぎ	20 g		
ほうれん草	20 g	【トッピング】	
だしの素	1 g	温泉卵	1 個
砂糖	6 g		
みりん	12 g		
料理酒	10 g		
濃口醤油	5 g		
味噌	15 g		
おろし土生姜	1 g		

## 福知山丼レシピ



#### 作り方

- 1 具材を大きめに切り、味噌すき焼きを作る。
- 2 ご飯を盛った上に、味噌すき焼きをのせる。
- 3 温泉卵をトッピングする。