

岩手駐屯地丼献立

「牛丼」

～ みんな大好き！人気メニュー～

PRポイント

牛丼はお肉大好きな隊員に人気のメニューです。煮汁のしみたご飯も絶品！食べ過ぎ、早食い注意の1品です。

栄養ポイント

岩手駐屯地の牛丼は牛肉と玉ねぎに加え、糸こんにゃくでボリュームアップしています。こんにゃくの食物繊維で整腸作用UP

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

| | | | |
|--------|------|------|------|
| ご飯 | 250g | 麦 | 12g |
| 牛切り落とし | 12g | 玉ねぎ | 80g |
| 糸こんにゃく | 30g | 顆粒だし | 1.5g |
| おろし生姜 | 3g | 甜菜糖 | 8g |
| みりん | 20g | 料理酒 | 20g |
| 醤油 | 30g | 紅生姜 | 10g |
| 刻みのり | 1g | | |

牛丼レシピ



作り方

- 1 鍋に水、調味料を入れてひと煮立ちさせ、牛肉を加える。アクが出たらすくう。
- 2 薄切りにした玉ねぎ、下ゆでした糸こんにゃくを加えて煮る。
- 3 丼にご飯を盛り、2の具を乗せ、お好みで紅生姜と刻みのりをのせれば完成。