

## 古河駐屯地 丼グルメ

### 「ロコモコ丼」

#### PRポイント

ハワイ料理であり、みんな大好きなハンバーグ、半熟目玉焼きをのせた人気メニューです。生野菜も添えてるので、野菜も摂れます。また、ライスはバター風味ライスにしています。

#### 栄養ポイント

一皿で、炭水化物、たんぱく質、野菜が摂取できます。

#### 材料 1人分

##### 【バターライス】

・精米 120g  
・おろしにんにく 2g  
・バター 5g  
・コンソメ 3g  
・塩 1g  
・醤油 2g

##### 【目玉焼き】

・卵 1個

##### 【付け合せ】

・レタス、トマト  
アボカド 適量

##### 【ハンバーグ】

・合挽肉 100g  
・玉葱 80g  
・塩、胡椒、炒め油 適量  
・パン粉、牛乳、卵 適量

##### 【デミソース】

・玉葱 20g  
・しめじ 20g  
・デミグラスソース 30g  
・ウスターソース 3g  
・コンソメ 1g

## ロコモコ丼レシピ



#### 作り方

- ① バターライスは材料を全て加え、炊き込む。
- ② 玉葱を炒め粗熱をとり、合挽肉などと混ぜ合わせ、ハンバーグを作る。
- ③ 上からかけるデミソースを玉葱、しめじを加えて作る。
- ④ 半熟目玉焼きを作る。
- ⑤ ライス、ハンバーグ、目玉焼き、生野菜を盛り付け、ソースをかけて出来上がり。