

大久保駐屯地 丼

「三色そばろ丼」

PRポイント

彩りがよく、食欲をそそる人気の丼。
鮭の塩気、牛そばろの甘味、やさしい味わいの
卵でご飯がすすみます。

栄養ポイント

魚・肉・卵の3種類からしっかりたんぱく質が
とれる丼です。
牛そばろにおからこんにゃくミンチが入ってお
り、大豆のたんぱく質もとれます。

材料 1人分

| | |
|-------------|-----|
| 牛ひき肉 | 60g |
| おからこんにゃくミンチ | 20g |
| サラダ油 | 2g |
| おろし生姜 | 2g |
| 上白糖 | 4g |
| みりん | 2g |
| 酒 | 2g |
| 濃口醤油 | 10g |
| 鶏卵 | 50g |
| 上白糖 | 2g |
| うす口醤油 | 3g |
| だし汁 | 5ml |
| 鮭フレーク | 30g |
| 絹さや | 3g |
| ご飯 | 適量 |

三色そばろ丼レシピ



作り方

- 1 牛ひき肉をサラダ油で炒め、おからこんにゃくミンチ、おろし生姜も加えて炒める。
- 2 1. の余分な脂を除き、上白糖、みりん、酒、濃口醤油を加えて煮る。
- 3 卵を溶きほぐし調味料を加えて、そばろ状の炒り卵を作る。
- 4 絹さやは色よく茹でる。
- 5 丼鉢にご飯を盛り、上に3種類のそばろをそれぞれのせて、絹さやを飾る。