

相馬原駐屯地 丼グルメ

「ふっとべ丼」

～ 群馬県の旬の食材「ふっとべ丼」～
アレンジレシピ

PRポイント

豚(ぶ)、鶏(と)、牛(べ)(*牛はべこと読み替える)の3種類の肉を盛り合わせたトリプル丼。駐屯地名物3大献立の一つです。

栄養ポイント

とにかく肉が好きという隊員の要望に応えました。肉体労働者の為のガッツリ献立です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚ばら肉 60g

葱タシ(長葱8g、焼肉の塩だれ10g)

牛ばら肉 60g

焼肉のたれ10g

鶏もも正肉60g

甘辛タシ(醤油・みりん・酒各3g、砂糖1g)

キャベツ 50g

レモン 20g

千切り紅生姜10g

サラダ油 適量

ふっとべ丼レシピ



作り方

- 1 豚肉は、葱タシ(みじん切りの葱と塩だれ)味で炒める。
牛ばら肉は炒めて、焼肉のたれで味付けする。
鶏もも肉は、一口大にカットして炒め、甘辛タシで味付けする。
- 2 丼に御飯を盛り、千切りしたキャベツをのせ、炒めた肉をそれぞれのせる。
- 3 レモン、紅生姜を飾って出来上がり。