

宇都宮駐屯地 丼グルメ

「餃子丼」

～ 餃子の街宇都宮「餃子のあん」～
アレンジレシピ

PRポイント

餃子の街宇都宮、隊員に手作りの餃子を作って食べてもらいたい！けれど、何千個も作るのは無理！！ならば…餃子のあんを丼ぶりにしてみよう！と考案しました。

別名「餃子バーグ・ロコモコ風？」甘酢タしととろ〜り温泉玉子がマッチして、食欲UP！

栄養ポイント

豚肉は疲労回復のビタミンB₁が食品トップクラス！滋養強壮効果の高いカロテンを含むニラとのタッグで、**スタミナ源・自衛隊飯！！**

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯(お好みの量で)

【餃子バーグ】

豚挽き肉80g 牛挽き肉 20g
水綿豆腐20g(入れると軟らかくなります！)
にら15g キャベツ30g 生椎茸・長葱10g
にんにく・生姜・片栗粉3g 卵15g パン粉10g
コンソメ1g 醤油3g 塩・胡椒 少々
味噌2g(かくし味♥) ごま油・サラダ油(焼き油)

【甘酢たれ】

酢・砂糖大さじ1 醤油大さじ1/2 水溶き片栗粉

【トッピング】

温泉玉子・千切りキャベツ・ミニトマト お好みで

餃子丼レシピ



作り方

- 1 野菜をみじん切りにし、挽き肉・調味料等と合わせ、お好みの大きさに形成する。
- 2 1で出来た餃子バーグを焼く。
- 3 甘酢タしの材料は、鍋でひと煮立ちさせる。
- 4 丼ぶりにご飯を入れ、餃子バーグをのせ、温泉玉子・千切りキャベツ・ミニトマトを添え、甘酢タしをかければ出来上がり♪

餃子スープと一緒にすれば…餃子度UP！！
デザートに苺を添えて、宇都宮定食の完成♥