

山口駐屯地 丼

「和風ロコモコ丼」

～ ハワイ料理「ロコモコ」を和風にアレンジ～

PRポイント

ハワイの名物料理であるロコモコを、日本人が馴染みやすいよう、和風にアレンジしてみました。ハンバーグには豆腐や長芋を入れて柔らかく且つヘルシーに、ソースはたまねぎの甘みを生かした醤油ベースの味に仕上げました。野菜や温泉卵と絡めていただきます。

栄養ポイント

和風ソースが、ハンバーグと生野菜どちらにも合っていて、苦手な野菜もお肉と一緒においしく食べることができます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

＜ハンバーグ＞		＜ソース＞	
A 牛ひき肉	40 g	たまねぎ	30 g
豚ひき肉	30 g	サラダ油	0.5 g
豆腐(水切り)	30 g	B マーガリン	1 g
たまねぎ	50 g	白ワイン	3 g
エリンギ	20 g	和風おろしソース	25 g
長芋	8 g	サニーレタス	10 g
澱粉	4 g	レタス	10 g
塩	0.3 g	水菜	10 g
胡椒	少々	ミニトマト	1個
サラダ油	少々		
御飯	270 g	温泉卵	1個

和風ロコモコ丼レシピ



作り方

- ＜ハンバーグ＞
たまねぎとエリンギはみじん切りにして、サラダ油で炒める。長芋はすりおろして、豆腐は潰す。Aを全て混ぜ合わせて成形し、両面を焼く。
- ＜ソース＞
たまねぎは薄切りにしてサラダ油で炒め、Bを入れて味を調える。
- サニーレタスとレタスはちぎり、水菜は3cm程度に切り、混ぜ合わせる。
- 丼に御飯を盛り、生野菜とハンバーグを乗せて、ソースをかける。最後に温泉卵をトッピングする。