

座間駐屯地 丼グルメ

「牛とうなぎの二色丼」

～ 肉と魚の豪華丼 ～

PRポイント

若い隊員からベテラン隊員までリクエストする「牛丼」と「うなぎ」を、一緒にしました。

栄養ポイント

魚介と肉類を両方摂ることで、隊員さんがより逞しく強くなるための栄養素(低脂肪で高タンパク質・高ビタミン・高ミネラル食)が摂れ、心も体も喜ぶメニュー(^^)

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【牛丼部分】

牛肉ももスライス 80g

玉葱 50g 調味料(砂糖3g・醤油9g・
料理酒3g・生姜0.5g)

【うなぎ部分】

冷凍うなぎの開き 90g

かば焼きのたれ 10g

粉山椒 0.01g

【錦糸卵】

鶏卵 30g 油3g 調味料(白だし3g・
みりん3g・片栗粉1g)

【ご飯】

精白米 125g、ビタミン強化麦 10g

牛とうなぎの二色丼 レシピ



ざまりん
(座間市マスコット
キャラクター)

作り方

- 1 数回たれを塗りながら、うなぎをこんがり焼く。
- 2 牛肉と玉葱を炒め、調味料で煮る。
- 3 薄い卵焼きを作り、細くカットし、錦糸卵を作る。
- 4 盛り合わせて、出来上がり！