

## 座間駐屯地肉料理特集

### 「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・醤油・料理酒)

##### 【うなぎ部分】

冷凍うなぎの開き 90g  
かば焼きのたれ、粉山椒 適量

##### 【錦糸卵】

鶏卵 30g 調味料(砂糖・塩・片栗粉)

##### 【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