

秋田駐屯地肉料理特集

「中華風牛丼」

～ 人気のどんぶりメニュー ～

PRポイント

町の牛丼チェーン店では様々なトッピング等で工夫を凝らしていますが、こちらは味をガラリと中華風にアレンジして提供しています！

栄養ポイント

がんの予防、免疫力の強化、アンチエイジングなど、健康を保つために重要な働きをする栄養素「β-カロテン」を多く含むチンゲン菜がたっぷり入っています。

材料1人分(自衛隊員の分量です)

精白米	130g		
牛ロース薄切	90g	チンゲン菜	90g
赤ピーマン	20g	しめじ	10g
サラダ油	3g	針生姜	5g
調理酒	2g		
中華炒め調味料	適量	①	
食塩	適量		
ゴマ油	適量		

中華風牛丼レシピ



作り方

- 1 牛肉と野菜は食べやすい大きさにカットし炒める。
- 2 ①の調味料で味付けする。
- 3 丼にご飯を盛り、2を盛り付け、最後に針生姜を中央にのせ完成

是非ご家庭でもお試しください