

## 青森駐屯地 スタミナアップメニュー

### 「キムタク丼」

～ みんなから何て?と聞かれる  
不思議なネーミングの丼～

#### PRポイント

「木村拓哉」ではありませんよ～「キムチ」と「たくあん」で「キムタク」です。たくあんのカリカリした食感が楽しめる丼です。仙台駐屯地で好評なので、レシピを教えていただき、少しアレンジしました!!

#### 栄養ポイント

キムチを使用しているため、乳酸菌もとれ腸活もバッチリ!!

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精米	110g	こんにゃくご飯	30g
豚肉 (肩ロース+ももスライス)			100g
白菜キムチ	30g	たくあん	20g
長葱	40g	もやし	40g
にら	40g	焼肉のたれ	15cc
鶏卵	1個		

ごま油、粉末鶏がらスープの素、胡椒、キムチの素、刻みのり 適宜

## キムタク丼レシピ



#### 作り方

- 1 精米とこんにゃくご飯を混ぜて炊飯する。
- 2 豚肉、たくあん、白菜キムチは食べやすい大きさに、長葱は斜め薄切り、にらは3～4センチにカットする。
- 3 鶏卵は温泉卵にしておく。
- 4 鍋にごま油を熱し、肉を入れ火がとおったら野菜、キムチ、たくあんを入れて炒め焼肉のたれ等で味付けする。
- 5 辛さはお好みでキムチの素で調整する。
- 6 丼にご飯を盛り、炒めたキムタクをご飯が隠れるようにのせ、刻みのりをちらし、温泉卵はお好みで。