

## 霞目駐屯地 スタミナアップメニュー

### 「焼肉ひつまぶし」

～ ひつまぶしのアレンジレシピ～

#### PRポイント

名古屋名物「鰻のひつまぶし」を隊員の好物で安値な焼肉バージョンにアレンジしました。最初はそのままの味を、最後はだし汁でお茶漬けにして、1度で2度楽しめる献立です。

#### 栄養ポイント

牛肉には、たんぱく質、亜鉛、鉄分が多く、食欲もりもりスタミナアップ間違いなし♥

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

#### 【焼肉ひつまぶし】

精米	130g	強化麦	10g
牛カルピスライス	100g		
三温糖	3g	醤油	8g
サラダ油	3g		

#### 【だし汁】

だし昆布	1g	かつお節	3g
白だし醤油	10g	調理酒	2g

#### 【トッピング】

刻みのり、わさび、糸みつば 適宜

## 焼肉ひつまぶしレシピ



#### 作り方

##### 【焼肉ひつまぶし】

- 1 牛肉は食べやすい大きさにカットし、醤油、三温糖で下味をつけ炒める。
- 2 炊きあがったご飯に炒めた肉を半分混ぜ、丼に盛り付ける。
- 3 残りの肉を3の上にトッピングする。

##### 【だし汁】

- 1 昆布とかつお節で一番だしをとる。
- 2 白だし醤油と調理酒で味を調える。

♥お好みで、わさび・のり・糸みつばを添えて