

節約献立 (クッキングレシピ)

【新町駐屯地】

料理名	鶏唐揚げ甘辛丼	金額	1食当たり	360円
			メイン料理	250円

材料名	使用量	調理指示
精米	130g	
強化精麦	10g	
鶏むね肉	90g	40g程度に切る
鶏もも肉	90g	40g程度に切る
おろし生姜	0.3g	
小麦粉	20g	
サラダ油	20g	
醤油	8g	タレ加熱
みりん	8g	
料理酒	8g	
上白糖	8g	
輪切り唐辛子	0.1g	
澱粉	2g	
温泉たまご	60g	1個
キャベツ	60g	千切り
長葱	40g	白髪ねぎ
ラー油	1g	葱と和える

作り方
1 鶏もも肉とむね肉を適度な大きさに切る。
2 鶏肉をおろし生姜で下味をつける。
3 長葱を白髪に切り、ラー油を混ぜる。
4 キャベツを千切りする。
5 下味した鶏肉に小麦粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
6 醤油、みりん、料理酒、上白糖、唐辛子に澱粉を混ぜて甘辛タレを作り、鳥唐揚げに絡める。
7 ご飯の上に、キャベツ、鳥唐揚げ、白髪ねぎをのせる。
8 お好みで温泉たまごをトッピングして出来上がり。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1517	1377
たんぱく質 (g)	56	51
脂質 (g)	65	61
炭水化物 (g)	165	141
食塩相当量 (g)	3.8	1.6
食物繊維 (g)	7.5	3.7
カルシウム (mg)	177	83
鉄 (mg)	5.4	3.6



お品書き
 ★鳥唐揚げ甘辛丼
 ★みそ汁
 ★チョレギサラダ
 ★杏仁豆腐

PRポイント
 甘辛いタレを絡めた鳥唐揚げに、たっぷりキャベツと半熟卵がよく合う！ご飯との相性抜群、絶対にハマる味！駐屯地定額の限界を追求し、ボリューム満点！「うまい、安い、量が多い」の三拍子そろった「鶏唐揚げ甘辛丼」になります！