

大宮駐屯地（埼玉県）

ふわ玉鶏照り丼

材料名	使用量	調理指示
米	135g	
もち麦	9g	
鶏もも肉	140g	20g×7個基準
きび砂糖	3g	
醤油	5g	
A みりん	2g	
おろし生姜	少々	
おろしにんにく	少々	
サラダ油	2g	
玉ねぎ	50g	スライス
冷凍三色ピーマン	40g	
B 食塩	少々	
胡椒	少々	
サラダ油	2g	
C とろっとスクランブルエッグ	90g	



作り方

- 1 鶏の照り焼き（食材A）
鶏肉に下味をつけて焼き物機で焼く。つけ汁は火を通してたれにする。焼きあがった鶏は一口大（20g基準）に切る。
- 2 野菜炒め（食材B）
食材を油で炒め、塩、胡椒で味付ける。
- 3 スクランブルエッグ（食材C）
冷凍スクランブルエッグは解凍し、湯せんで温める。
- 4 仕上げ
硬めに炊いたご飯に1、2、3を彩りよく盛り付け、鶏肉にたれをかける。

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	922
食塩相当量（g）	2.3

PRポイント

甘辛い鶏の照り焼きとふわとろ卵の相性は抜群です。
大量調理に合わせた安易な調理方法で野菜もたっぷり食べられます。
事前に候補のどんぶり料理6品を食堂で提供し、その中から選ばれた支持率97%の人気No.1メニューです。