

駒門駐屯地（静岡県）

カレー風味から揚げのサラダ丼

材料名	使用量	調理指示
米	135g	
雑穀米	9g	
ビタミン鉄分強化米	少々	
鶏もも肉	120g	30mm程度にカット
カレー粉	5g	
にんにく	2g	
しょうが	1g	
醤油	5g	
みりん	1g	
料理酒	1g	
きび砂糖	1g	
片栗粉	10g	
小麦粉	10g	
揚げ油	適量	
レタス	20g	ざく切り
キャベツ	30g	千切り
人 参	10g	ツマ切り
ステーキ醤油（玉葱）	20g	
玉 葱	10g	すりおろし
葉 葱	5g	小口切り



作り方

- 1 鶏もも肉にAで下味を漬ける。
- 2 1をBをよく合わせ7衣をつける。
- 3 2を揚げる。
- 4 Cをよく合わせたれを作る。
- 5 ご飯→生野菜→から揚げ→たれの順に盛り付けたら完成！

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	945
食塩相当量（g）	2.7

PRポイント

みんなが大好きなから揚げをカレー風味にして、ちょっとスパイシーそしてガッツリな丼にしました。隊員さんたちの苦手な野菜を一緒にのせることで、から揚げと一緒に食べてもらえるようにしました。から揚げにかけるタレにはステーキ醤油（玉葱）にさらにすりおろし玉葱を加えることで甘みを加えました。