

座間駐屯地（神奈川県）

大人のお子さまランチ丼

献立	材料名	使用量	調理指示
チキンライス	米	130g	
	コンソメ・バター	各1g	
	鶏モモ(薄切り)	20g	
	たまねぎ	20g	ｽﾗｲｽ
	冷ミックスベジタブル	20g	
	サラダ油 ①	1g	
	コンソメ/塩胡椒	1g/少々	
	ケチャップ	20g	
	ウスターソース	5g	
オム卵	鶏卵	80g	
	牛乳	30g	
	マヨネーズ	5g	
	砂糖/ブラックペパー	3g/少々	
ハンバーグ	豚ひき肉	50g	
	牛ひき肉	30g	
	たまねぎ・サラダ油	60g/少々	みじん
	パン粉	5g	
	牛乳	5g	
	鶏卵	10g	
	粉末鶏ガラスープ	1g	
	ナツメグ・塩胡椒	各少々	
ソース	ケチャップ	10g	
	ウスターソース	3g	
	クッキングワイン・水	各3g	
ナポリタン	スパゲッティ	10g	
	ボークウインナー	10g	斜めｽﾗｲｽ
	たまねぎ	10g	ｽﾗｲｽ
	ピーマン	5g	ｽﾗｲｽ
	マッシュルーム	8g	
	ケチャップ	2g	
	ウスターソース	少々	
	トマトソース	5g	
	サラダ油	1g	



作り方

【チキンライス】
米・コンソメ・バターで炊き、①を炒めて混ぜ合わせる。

【オム卵】
材料をスチコンに入れ、途中混ぜ合わせをしながら、ふんわりさせる。

【ハンバーグ】
玉葱は炒めて他の材料と混ぜて、成形してスチコンで焼く。

【ソース】
材料を混ぜて、水で味の調性をして煮詰める。

【ナポリタン】
スパゲティを茹で、他の材料を炒めて、混ぜる。

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1 0 6 9
食塩相当量 (g)	4 . 0

PRポイント

大人になってもみんな食べたい、お子様ランチ。隊員考案、調理師さん達と相談をして作り上げた献立です。嫌いになる理由が見当たらない。