

霞ヶ浦駐屯地（茨城県）

月見にんにく唐スタ丼

材料名	使用量	調理指示
米	130g	
豚バラ肉	30g	3cm幅カット
豚もも肉	30g	2cm幅カット
おろしにんにく	1g	
長葱	28g	斜め薄切り
にら	6g	2cm幅カット
サラダ油	少々	
Aガーリック粉	少々	
A醤油	5g	
A砂糖	3g	
A料理酒	5g	
Aみりん	3g	
鶏もも肉	60g	30g×2個
Bおろしにんにく	1g	
Bおろし生姜	1g	
B醤油	4g	
B調理用酒	4g	
片栗粉	7g	
薄力粉	3g	
揚げ油	適量	
キャベツ	40g	千切り
貝割れ大根	4g	根を切る
卵	1個	
フライドガーリック	適量	
紅生姜	適量	



作り方

【ご飯】

精米を炊飯する。

【スタミナ豚肉】

1 豚バラ肉、豚もも肉、おろしにんにくを油で炒め、さらに長葱、にらを加え炒める。

2 1にAを加え味付けをする。

【鶏の唐揚げ】

1 鶏もも肉はBで下味をつける。

2 片栗粉と小麦粉を合わせた衣を1につけて油で揚げる。

【野菜】

千切りキャベツ、貝割れ大根を混ぜる。

【温泉卵】

卵は温泉卵にする。

【盛り付け】

丼にご飯を盛り、野菜、スタミナ豚肉、鶏の唐揚げ、温泉卵をのせ、フライドガーリックを散らし紅生姜を添える。

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	927
食塩相当量 (g)	2.1

PRポイント

糧食班員全員で献立を考案し、隊員投票により選出した1品です。
にんにく醤油だれを絡めた豚肉と、カリッとジューシーな鶏の唐揚げの合盛り丼。温泉卵でまろやかに、野菜と紅生姜でさっぱりといただけます。