

松本駐屯地（長野県）

夜明けのアルプス丼

材料名	使用量	調理指示
無洗米	110g	
もち麦	15g	
ビタミン強化米	少々	
若鶏もも肉	180g	30g×6個
料理酒（下味用）	10g	A
本みりん（下味用）	5g	
醤油（下味用）	10g	
砂糖	少々	
サラダ油	適量	
長葱	30g	斜め1cm
温泉卵	1個	
マヨネーズ	10g	
刻みのり	適量	



作り方
1 無洗米は浸水し、もち麦とビタミン強化米を加えて炊飯する。
2 若鶏もも肉はAに漬け込んで下味をつける。漬け込み調味料を切り、オーブンで焼く（照焼きチキン）。漬け込み調味料は煮詰めてタレにする。
3 斜め切りにした長葱は油で炒める。
4 丼ぶりにご飯も盛り、照焼きチキンを6個乗せる。炒めた長葱をちらし、真ん中に温泉卵を乗せる。煮詰めたタレ、マヨネーズをかけ、刻みのりをちらして出来上がり。

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	972
食塩相当量（g）	2.4

PRポイント	調理師免許持ちの隊員考案メニュー！ 鶏肉を漬け込んだ調味料を煮詰めてタレにすることで、旨味を凝縮。 香ばしく焼きあがった照り焼きチキンとまろやかな温泉卵の相性がもうたま卵（らん）。
--------	--