

土浦駐屯地（茨城県）

鶏カラッと親子丼

材料名	使用量	調理指示
米	130 g	
半熟煮卵（醤油味）	1/2個	1/2カット
紅しょうが	適量	盛り付け
こねぎ	6 g	小口
刻み海苔	適量	盛り付け
鶏もも肉（40 g）	120 g	1人3個
だしの素	少々	下味
料理酒	1 g	下味
醤油	2 g	下味
おろしにんにく	1.5 g	下味
片栗粉	12 g	
揚げ油	適量	
卵	65 g	
調整豆乳	10 g	
鶏もも肉(小間切れ)	15 g	
玉葱	40 g	スライス
白だし	5 g	
醤油	5 g	
砂糖	3 g	
みりん	1 g	
混合だしパック	適量	
水	50m l	



作り方

- 1 調味料Aを混ぜ合わせ、鶏肉を2時間程度漬け込む。
- 2 半熟煮卵（醤油味）を半分にカットする。こねぎは小口切りにする。
- 3 鶏肉に片栗粉をつけて、カラッと揚げる。
- 4 鶏卵を溶きほぐし、調整豆乳を入れしっかり混ぜ合わせる。
- 5 調味料Bを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、スライスした玉葱と鶏肉(小間切れ)を入れ煮込む。
- 6 豆乳入りの溶き卵を5に流し入れ、ふわふわになるように仕上げる。
- 7 丼にご飯を入れ、唐揚げ、親子丼の具、半熟茹卵を盛り付ける。
- 8 紅しょうが、こねぎ、刻み海苔をトッピングして出来上がり！

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1 0 3 4
食塩相当量 (g)	2 . 9

PRポイント

茨城県は鶏卵の生産量全国第1位！！その卵をふんだんに使用した親子丼に煮卵を添えて、駐屯地人気No.1 献立のカラッとボリュームミーな唐揚げをトッピング。体が資本の自衛官のために、たんぱく質たっぷりの『親子の絆』が深まる贅沢な丼ぶりに仕上げました。