

習志野駐屯地（千葉県）

アーモンドがらめ丼

材料名	使用量	調理指示
米	130g	浸水、洗米
強化精麦	13g	炊飯
レタス	13g	一口大ちぎる
温泉卵	1個	割る
鶏もも肉	140g	切れ目
塩	少々	鶏下味
胡椒	少々	鶏下味
片栗粉	12g	衣
揚げ油	適量	165℃9分
A醤油	10g	たれ煮詰める
Aみりん	15g	たれ
A料理酒	5g	たれ
A砂糖	10g	たれ
スライスアーモンド	8g	素焼き
糸唐辛子	適量	飾る
豆板醤	適量	飾る



作り方

- 1 麦ごはんを炊飯し、丼に平らに盛ります。
- 2 鶏肉は厚み均一になるよう切れめをいれ、塩こしょうします。片栗粉をまぶし、165℃の油で9分程度中心温度が180℃になるよう、唐揚げにします。
- 3 Aの調味料を濃度がつく程度煮詰め、素焼きしたアーモンドスライスを和え、2の唐揚げをからめます。

栄養素	栄養価
エネルギー（kcal）	1136
食塩相当量（g）	3.8

PRポイント

第一空挺団のナンバーワンを「とり（鶏）に行く」という事から30年来に渡る駐屯地人気献立をアレンジしました。甘辛だれが鶏肉のうま味を増し、良質たんぱく質と、アーモンドのビタミンEの相乗効果で疲労回復効果を図ります。さらにピリ辛いアクセントを添え空挺らしさをPRしました。