

# 久里浜駐屯地 久里浜オムライスランチ

麦を加えたチキンライスは、食べたときにパリリとほぐれます。

駐屯地が所在する横須賀は、マグロ水揚げで有名な三崎が近いことから、まぐろカツも取りいれました。横浜発祥のナポリタンも添え、ボリューム満点のランチです。

通信学校 管理栄養士 加藤技官



## 材料（1人分）

|              |      |
|--------------|------|
| 精米           | 110g |
| 強化製麦         | 20g  |
| 玉葱           | 20g  |
| 鶏肉           | 25g  |
| ピーマン         | 10g  |
| トマトケチャップ     | 30g  |
| 鶏卵           | 60g  |
| デミグラスソース     | 20g  |
| マッシュルーム      | 8g   |
| コンソメ         | 2g   |
| まぐろ切り身       | 60g  |
| 小麦粉          | 5g   |
| パン粉          | 12g  |
| サラダ油         | 適宜   |
| スパゲティー       | 20g  |
| 玉ねぎ、ハム、ピーマン等 |      |
| クリームコーン缶     | 30g  |
| 牛乳           | 60g  |
| 食塩、胡椒        | 適宜   |

## 作り方

- 1 ひとくち大にカットした鶏肉、みじん切りにした玉ねぎ、ピーマンを炒め、ケチャップ等で味付けし麦ご飯に具を混ぜ、チキンライスを作成
- 2 たまごを溶き、焼いてチキンライスの上にのせる。
- 3 刻んだ具と固めに茹でたスパゲティーを混ぜ、スパゲティーナポリタン作成
- 4 まぐろ切り身に衣をつけ、マグロカツを作成
- 5 マッシュルーム等炒め、デミグラスソースを作成
- 6 クリームコーンに牛乳を加え、コーンスープを作成
- 7 季節の果物（写真はオレンジ）や、サラダを添える。

## ★コツ・ポイント

チキンライスに使用のご飯は、固めに炊飯すると、調味料や具を混ぜてもべちゃっとなりにくくなります。