大宮駐屯地　名物　コバ丼

　コバトンとは、埼玉県の県の鳥であるシラコバトをモチーフにした、県のマスコットです。埼玉県に在駐する陸上自衛隊として、埼玉県産の深谷ネギを使い、甘辛い鶏肉をコバトンと見立てたどんぶり食べてもらいたいという思いから命名されました。大宮駐屯地の定番人気メニューです！

大宮駐屯地業務隊　管理栄養士　宮城技官

材料（１人分）		
精米	１３０ｇ	
鶏もも肉	１６６ｇ適当な大きさに切る	
醤油	７ｇ	A
砂糖	５ｇ	A
みりん	０．５ｇ	A
純米酒	１ｇ	A
おろし生姜	１ｇ	A
おろしにんにく	５ｇ	A
油	１０ｇ	
醤油	１０ｇ	B（少し煮詰める）
砂糖	５ｇ	B（少し煮詰める）
みりん	５ｇ	B（少し煮詰める）
でんぷん	３ｇ	B（少し煮詰める）
プチトマト	２５ｇ	
レモン	１５ｇ	
深谷葱	２０ｇ	
サニーレタス	３０ｇ	
鶏卵	1個	

作り方

1　ご飯を硬めに炊いておく。
2　カットした鶏肉をＡのタレに漬け込んでおく。
　（1～2時間漬け込んでおく）
3　漬け込んでおいた鶏肉をオーブンで焼く。
　（焼きの目安度で１８０度２０分）
4　焼いた時にでる肉汁は、とっておきＢのタレに入れる。
5　器の上にご飯を盛り、ご飯の上に細く切ったサニーレタスを敷き、その上に埼玉県産の深谷葱（せん切り）をのせ、甘辛く焼いた鶏肉をのせる。脇にミニトマトとレモンを添える。
6　最後に中央に温泉卵をのせ、その上からＢのタレをかけたら完成。

★コツ・ポイント
焼いたときにでた肉汁をタレに入れることで
旨味がアップします！