

立川駐屯地 立川ランチ

立川駐屯地は、隊員の意見を聞き易い駐屯地です。
この献立は、隊員と1年かけて
『冷めても美味しく、ワンプレート』献立との目標を
もって作ってみました。

立川駐屯地の特別な日など、行事などに大活躍です。

立川駐屯地業務隊 管理栄養士 佐藤技官



材料（1人分）

精米	140 g
玉葱	40 g
トマトケチャップ	20 g
コンソメ	5 g
鶏もも肉	60 g
塩	0.1 g
胡椒	0.01 g
オリーブオイル	3 g
ミニハンバーグ	80 g
ウインナー	30 g
フライドポテト	30 g
サラダ油	2 g
にんじん	25 g
ブロッコリー	30 g
粒マスタード	5 g
パセリ	0.5 g

作り方

- 1 ご飯は、炒めた玉葱、コンソメ、トマトケチャップでケチャップライスを作る。
- 2 鶏肉は、塩・胡椒を使用しオリーブオイルで焼き上げる。
- 3 ミニハンバーグ、ウインナーはボイルをする。
- 4 フライドポテトは揚げる。
- 5 人参、ブロッコリーはボイルする。
- 6 全ての食材を盛り合わせ、出来上がり。

★コツ・ポイント

盛り付けに時間が必要となるので、ケチャップライスがパサパサになりやすいです。ちょっと、しっとりしたチキンライスが鍵となります。