

武山駐屯地 武山ランチ

とにかくボリュームはあります。
嫌いな献立があっても探して好きな献立を食べてください。
月ごとに献立内容を変えていますので、お楽しみ♪メニューになっており、隊員の人気メニューです。

武山駐屯地業務隊 管理栄養士 嶋田技官



材料（1人分）

塩焼きそば	150g
いかカツ	60g
骨抜き鶏ももぶつ切り	90g
おろし生姜	0.5g
合成酒	0.5g
黒胡椒	0.02g
澱粉	5g
黒ごま	0.5g
小麦粉	5g
サラダ油	3g
豚味付け塩カルビ	40g
皮なし玉ねぎ	40g
三色ピーマン	20g
キャベツ	60g
プチトマト	10g
切干大根	5g
人参	20g
焼竹輪	10g
大豆水煮缶	10g
ごま油	1g

作り方

- 1 塩焼きそばはボイルする
- 2 骨抜き鶏ももぶつぎりは調味料に漬け込み揚げる
- 3 豚味付け塩カルビはスライスした皮なし玉葱と三色ピーマンと合わせて炒める
- 4 キャベツは千切りにしプチトマトを次亜鉛酸で洗浄する。
- 5 切干大根は水に戻し人参、焼竹輪、大豆水煮缶を合わせて煮る。
- 6 冷凍もろへいや及び人参をボイルし冷ましホールコーン缶と合わせる。(材料に書いていません)
- 7 りんごいちよう切り、バナナ輪切りにしフルーツサラダ缶の汁気をきりヨーグルト、りんご、バナナと合わせデザートにする。(材料に書いていません)

★コツ・ポイント

食器の盛り付け方に工夫が必要かもです。