

桂駐屯地 鶏からマヨ丼

ご飯に純麦を混ぜていますが、
隊員からリクエストが毎月来るほど、人気の鶏からマヨ
丼です。

甘辛いタレと、マヨネーズソースが絶妙です。

桂支処 管理栄養士 中井技官



材料（1人分）

内地精米	130 g
純麦	15 g
(冷)カット鶏もも肉	140 g
清酒	3 g
おろししょうが	25 g
おろしにんにく	2 g
食塩	1 g
濃口醤油	5 g
でん粉	20 g
サラダ油	10 g
濃口醤油	20 g
清酒	18 g
本みりん	5 g
白砂糖	3 g
マヨネーズ	10 g
洋からし粉	0.5 g
食酢	15 g
(冷)錦糸卵	30 g
細切り焼のり	0.1 g
ご葱	10 g

(A)

(B)

(C)

作り方

- 1 鶏肉を (A) に漬け込む。
- 2 (C) を混ぜ合わせ、チューブ等に入れる。
- 3 ご葱を小口切りにする。
- 4 (B) を ひと煮立ちさせ、さらっとしたタレを作る。
※盛り付け用、前だし用に分ける。
- 5 1の鶏肉にでん粉をつけ、揚げる。
- 6 盛り付けの際に、ごはんには4のタレをかけ、錦糸卵、
5のから揚げを盛り付け、2をかける。
※ご葱、のり、4のタレは前だし。