

和歌山駐屯地 紀州うめどり焼鳥丼

駐屯地の名物献立を作成したく嗜好調査等の結果を元に考案
和歌山県の銘柄 鶏 紀州うめどり」を使用しています。

第304水際障害中隊 栄養士 永田 2 曹



材料（1人分）

鶏もも肉（紀州うめどり）	120 g
白ねぎ	40 g
ししとうがらし	20 g
刻みのり	2 g
桜しょうが	10 g
鶏卵	40 g
濃口しょう油	10 g
砂糖	5 g
みりん	5 g
酒	10 g
油	5 g

作り方

- 1 醤油、砂糖、みりん、酒を合わせる。
- 2 金糸卵をつくる。
- 3 鍋に油をひき、鶏肉、白ねぎ、ししとうがらしを炒める。
- 4 合わせ調味料を加え炒める。
- 5 丼にごはん、金糸卵、具材、刻みのり、桜しょうがを盛り付ける。

★コツ・ポイント

紀州うめどりのもも肉を使用する。