

山口駐屯地ご当地グルメ

「チキンチキンごぼううどん」

～ 地元山口学校給食人気メニュー
「チキンチキンごぼう」アレンジレシピ ～

PRポイント

鶏肉が大好きな隊員のために、鶏肉料理をテーマとして考えたところ、山口県の学校給食で人気のメニューをアレンジして開発しました。山口の学校給食育ちの隊員はもちろん、県外の隊員にも大好評のメニューです。
半熟卵を絡めて召し上がれ。

栄養ポイント

うどんから糖質、鶏肉と卵からたんぱく質と脂質、ごぼうから食物繊維がたっぷり摂れます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏肉	20g3切れ	うどん	1玉
おろし生姜・酒	少々		
ごぼう	30g	<だし>	
澱粉・揚げ油	適量	かつおだし	70cc
酒	2g	みりん	2g
みりん	1g	B 砂糖	3g
A 砂糖	2g	醤油	16g
醤油	4g		
水	1g		
青ねぎ	8g		
温泉卵	1個		

チキンチキンごぼううどんレシピ



作り方

- 1 鶏肉におろし生姜と酒で下味を付ける。
- 2 ごぼうは斜め薄切りにする。
- 3 鶏肉とごぼうに澱粉を付けて揚げる。
- 4 Aの調味料をさっと煮立て、3を絡める。
- 5 かつお節で取っただしにBの調味料を加えて、うどんのだしを作る。
- 6 うどんを茹でて丼に盛り、鶏肉とごぼうを乗せて、だしをかける。
- 7 青ねぎと温泉卵をトッピングする。

※夏は冷やしうどんて◎