

美幌駐屯地 ザンタレ丼

釧路ご当地グルメ「ザンタレ」をご飯にのせました。
 胸肉でも柔らかくおいしく仕上がります。
 ヘルシーで、もも肉より安価で節約にもなります。

美幌駐屯地業務隊



材料（1人分）

リーフレタス		10 g	1 cm千切り
鶏むね肉		120 g	1/3カット
おろし生姜	下味	3 g	
おろしにんにく		3 g	
料理用清酒		2 c c	
醤油		5 c c	
でんぷん		5 g	
小麦粉	揚げ衣	5 g	
鶏卵		10 g	
水		10 c c	
天ぷら油		8.4 g	
三温糖		5 g	
酢		5 c c	
醤油		10 c c	
みりん		2 c c	
料理用清酒	たれ	1 c c	
ごま油		1 g	
でん粉		3 g	
精白米		各量で	
強化精麦			

作り方

- 1 肉は、40 g 程度に切り、下味をつける。
- 2 リーフレタスは、1 cm千切り
- 3 揚げ衣をつけ揚げる。
- 4 ご飯にリーフレタス、鶏肉をのせたれをかける。

★コツ・ポイント

肉は、大きめに切る。
 たれは、少々とろみをつけ、からみやすくする。