

八戸駐屯地ご当地グルメ

おとなさま 「大人様ランチ」

～ ♫クリスマスにかぶりつきたい1品♫～

PRポイント

大人様ランチは八戸駐屯地で毎月18日の給料日前後に提供しているご褒美ご飯です。毎月メニューが変わり、食堂に来るまでメニューを秘密にしているので隊員さんからも大人気！大人でも思わずニッコリ(o^ー^o)してしまうワンプレーです。

栄養ポイント

チキンには良質なたんぱく質が豊富🐔
大人様ランチはたんぱく質だけではなく、野菜もたっぷり盛り付けているので食物繊維も摂取できます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉(骨付き)	1本	グラタン	1個
【調味液】		フライドポテト	70g
醤油	15g	揚げ油・塩・乾燥パセリ	
酒	10g	シタス	40g
砂糖	7.5g	サニーシタス	10g
オイスターソース	2.5g	ミニトマト	20g
にんにく	0.2g		
塩	0.2g		
照焼用タレ	8g		

大人様ランチ レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉は骨に沿って切り込みを入れ、食べやすいようにし調味液に漬け込む。
(半日以上漬け込むと味がしっかり馴染みます)
- 2 オーブンで240℃で25分焼く。
- 3 照焼用タレを塗り再度焼く。(テリっと✨)
- 4 グラタンを焼き色がつくまで焼く。
- 5 フライドポテトを揚げ、すぐに塩・乾燥パセリを振る。
- 6 皿にカットして混ぜ合わせたシタスとサニーシタス、チキン、グラタン、フライドポテトを盛り付け、ミニトマト🍅を添えれば完成。

手で持って

かぶりついて食べて下さい～(o^ー^o)