

湯布院駐屯地 とり天丼

鶏肉消費量28、29年度全国3位の大分県。最近は“から揚げ”で有名になっていますが、昔ながらのとり天もおすすすめです。

湯布院駐屯地業務隊 管理栄養士 麻生技官



材料（1人分）

精米	120 g
キャベツ	30 g
鶏もも肉	120 g
卸しにんにく	2 g
淡口醤油	2cc
マヨネーズ	2 g
天ぷら粉	15 g
サラダ油	24 g
南蛮のたれ	15 g
3分玉子	1個
小葱	10 g
ミトト	15 g
ごまドレッシング	15 g

作り方

- 1 鶏もも肉は卸しにんにく、淡口醤油、マヨネーズで下味をつける。
- 2 味のついた鶏肉を水溶きてんぷら粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 ご飯の上にキャベツ、とり天をのせ、南蛮たれを小々3分玉子、小葱を飾り最後にごまドレッシングをかけ、出来上がり。

★コツ・ポイント

鶏肉にマヨネーズを混ぜるとカラッと揚げられます！
カラッと揚げたとり天を食べたい方はごまドレッシングをキャベツにかけ、とり天を上のにのせるのをおすすめします。