

秋田駐屯地(丼)

「なまはげ丼」

～ 泣く子も黙るおいしさ!～

PRポイント

秋田の食材を使った名物献立を作ろう!と完成したのが「なまはげ丼」です。

その中身は、①日本三大魚醬の一つ「しよつる」で味付けした鶏の唐揚げ、②いぶりガッコを刻んで入れたタルタルソース、③由利本荘のB級グルメのハムカツにエビフライと千キャベツを加え「なまはげ」の顔をイメージして作成しました。(^^)

栄養ポイント

フライの丼物で少々重く感じますが、肉類と魚分類がバランス良く入っているので、飽きずにペロリといけますよ!

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	適量		
鶏もも肉(一口大)	2個		
漬たれ	{ しよつる 大さじ1/2 みりん 小さじ1/2		
片栗粉、小麦粉	適量		
ソース	{ いぶりガッコ タルタルソース		
サラダ油	適量	千キャベツ	40g
エビフライ(既製品)	2本		
ハムカツ(既製品)	1/2枚		

なまはげ丼レシピ



泣く子はいねがあ～

作り方

- 1 鶏もも肉を漬たれに2時間程度漬け込み、片栗粉、小麦粉を混ぜたものをまぶし揚げる。エビフライ、ハムカツも揚げる。
- 2 いぶりガッコを細かく刻み市販のタルタルソースに混ぜ合わせる。
- 3 丼にご飯を盛り、写真のように顔の形をイメージして盛り付け完成。