

## 別府駐屯地 井

### 「トリニータ丼」

～ 大分県特産品使用メニュー ～

#### PRポイント

大分県は鶏肉の消費量が多く、また、ニラは県の特産品であるので、鶏肉とニラをかけて「鶏ニラ丼」がはじまりでした。そして大分のサッカーチーム「トリニータ」にもちなんで「鶏ニラ丼からトリニータ丼」が生まれました。

#### 栄養ポイント

スポーツ選手に必要なたんぱく質とビタミン、カリウム、食物繊維がたっぷり！

#### 材料 1人分

・鶏もも肉	80g	(合わせダシ)	
・塩・こしょう	少々	おろししょうが	1g
・おろしにんにく	1g	おろしにんにく	1g
・片栗粉	10g	しょうゆ	10g
・揚げ油	適量	砂糖	8g
・にら	50g	コチュジャン	2g
		ゴマ油	2g

## トリニータ丼レシピ



#### 作り方

- ① 鶏もも肉を一口大にカットし、塩、こしょう、おろしにんにくで下味をつけて片栗粉をまぶして揚げます
- ② 合わせダシをあわせて加熱しておきます
- ③ にらをさっと湯通ししておきます。
- ③ 揚げた鶏もも肉とにらを合わせダシであわせて、丼のごはんのにのせます。

※大人数分作るときは、ゆでたにらは、丼に鶏もも肉を盛りつけた後、上にトッピングしたほうが色どりがきれいです。