

福岡駐屯地ご当地グルメ

「博多鶏ごぼう丼」

～駐屯地オリジナルレシピ～

PRポイント

開発当時、福岡市は鶏肉の消費量が全国1位だったため鶏肉メインの丼を考案しました。

鶏肉とごぼうを甘辛く炒めて夕しと一緒にご飯に乗せています。甘辛い夕しとごぼうの風味がご飯に良く合う一品です！

栄養ポイント

タンパク質と食物繊維が豊富です

材料 1人分

米	130g	濃口醤油	3g
強化精麦	10g	出しの素	1g
鶏もも肉	130g	小葱	15g
ごぼう	80g		
めんつゆ	20g		
みりん	5g		
砂糖	2g		

博多鶏ごぼう丼レシピ



作り方

- 1 米と強化精麦を混ぜて炊く
- 2 鶏もも肉は一口大、ごぼうはささがき、小葱は小口切りにする。
- 3 鍋に具材と水、調味料を全て加え、煮込む。水分が無くなってきたら、焦がさないように炒め煮にする。
- 4 鍋に具材と水、調味料を全て加え、煮込む。水分が無くなってきたら、焦がさないように炒め煮にする。
- 5 丼にご飯をよそい、鶏ごぼうをのせ、小葱をちらして完成です。お好みで温泉卵等をトッピングしても美味しいです。