

板妻駐屯地丼グルメ

「橘トルコライス」

～ 橘中佐にちなんで～

PRポイント

板妻に所在する34普連が継承した大日本帝国陸軍歩兵第34連隊にかつて属した軍神「橘中佐」の出身地の長崎県のご当地グルメの「トルコライス」をアレンジしました。

オレンジ色のチキンライスと御殿場の名物、馬刺しに因んだ馬肉入りデミソース、富士山の形の地場産コロッケをワンプレートに盛付け、目でも楽しめるメニューにしました♪

栄養ポイント

ワンプレートのパワーランチメニューです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

チキンライス 250g

とんかつ

豚ロース肉 120g

小麦粉・卵・パン粉 適量

馬肉入りデミソース

ニューコンミート 6g

スライスマッシュルーム 10g

グリーンピース 2g

デミグラスソース 20g

ハヤシルー 5g

バター 2g

赤ワイン 3g

ビーフコンソメ 1g

富士山コロッケ

ラビオリ

ブロッコリー

ミニトマト



橘トルコライスレシピ



作り方

- 1 豚ロース肉に衣をつけて揚げる。
- 2 ラビオリ、ブロッコリーは茹で、コロッケを揚げる。
- 3 デミソースの材料を鍋に入れて適度な濃度に仕上げる。
- 4 別に作っておいたチキンライスを皿に盛り、とんかつ、コロッケ、ラビオリ、野菜をのせ、ソースをかけて完成です。

