

川西駐屯地 丼もの

「ガリバタチキン丼」

～ 准看護学生の夢の「ガッツリメニュー」～

PRポイント

川西駐屯地には、准看護師の資格を取るための学校があり、栄養士がその学生たちに栄養学の授業を行っています。このガリバタチキン丼は、授業の一環として学生たちに考案してもらったメニューで、その中でも断トツの1番人気の丼です😊

栄養ポイント

考案者の准看護学生のこだわりを尊重し、「あえて、野菜は載せない」丼です。副菜には野菜をたっぷり使った料理を合わせています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯 280g

【唐揚げ】

鶏モモ 120g

◆おろしにんにく 2g

◆顆粒コンソメ・塩・コショウ 少々

片栗粉・小麦粉 各6g

揚げ油 適量

【たれ】

バター 10g

おろしにんにく 2g

濃口醤油 10g

料理酒 8g

みりん 10g

砂糖 4g

【トッピング】

黒胡椒・味付けもみ海苔 適量

ガリバタチキン丼レシピ



作り方

- 1 鶏肉を一口大にカットし、◆の材料を揉みこみ、30分程度漬けておく。
- 2 1に片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせたものをまぶし、油で揚げる。からりと揚がったら、油を切っておく。
- 3 たれを作る。
フライパンにバターを入れて溶かし、にんにくを加えて香りを出す。十分に香りが出たらその他の調味料を入れてフツフツとするまで加熱する。
- 4 唐揚げを3のたれに絡ませたら火を止める。
- 5 どんぶり鉢にご飯を入れて、上にもみ海苔、唐揚げをのせて黒胡椒をたっぷりとふる。フライパンに残ったたれをお好みでかければ出来上がり♪