

## 南恵庭駐屯地 井部門

### 「鶏南(けいなん)親子丼」

～ 恵庭の特産が盛りだくさん ～

#### PRポイント

鶏南親子丼は、恵庭市の恵南(えなみ、けいなん)地区の名にあやかって作成した丼ですが、2年前に鶏肉の調理法、市特産品のえびす南瓜の取り入れ等改良を加え、味はもちろん、見た目にもボリューム感のある人気の名物丼として生まれ変わりました。

#### 栄養ポイント

鶏もも肉と鶏ひき肉を使用することで、皮膚や血管、髪の毛等を丈夫にし、ネギは、高血圧、動脈硬化を予防し、かぼちゃは、成人病、老化防止等の効果が期待できます。

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)  
【鶏南親子丼】

ご飯	145g
鶏ひき肉	50g
鶏もも肉	100g
やきとりのたれ	30g
醤油	13g
みりん	13g
砂糖	4g
赤ピーマン	適量
かぼちゃ	45g
長葱	50g
温泉卵	1コ
紅ショウガ	適量

## 鶏南親子丼レシピ



#### 作り方

- 1 鶏もも肉は焼く前に醤油、みりん、砂糖で下味をつけ、オーブン等で約15分焼く。
  - 2 鶏ひき肉を炒め、赤ピーマン、輪切り唐辛子を入れ再度炒める。
  - 3 炒めた後焼き鳥のたれを入れ混ぜながら炒める。
  - 4 長葱、かぼちゃは、○○で焦げ目がつくまで焼く。
  - 5 丼によそった御飯に鶏もも肉、ひき肉、長ネギ、かぼちゃを盛り付け最後に温泉卵をのせ紅しょうがを添える。
- ※ 温泉卵、焼きとりのたれ等は、市販品を使うと手早く作れます