

小郡駐屯地 (丼)

「から揚げ丼」

～コチュジャンのタシが味の決め手！～

PRポイント

駐屯地内の隊員からリクエストの多い人気の丼メニューです。ご飯、野菜及びから揚げに甘辛いタシがよくマッチします。温泉卵のトッピングでさらにおいしく食欲をそそります。

栄養ポイント

鶏肉と卵には良質なタンパク質が豊富に含まれており、ご飯の上に野菜を敷くことで、肉や卵と一緒に生野菜も食べることができます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米	150g	コチュジャン	3g
鶏もも肉	130g	濃口醤油	10g
料理酒	5g	砂糖	5g
塩・こしょう	少々	料理酒	5g
片栗粉	15g		
揚げ油	適量		
シタス	30g		
水菜	10g		
【トッピング】			
温泉卵	1個		

から揚げ丼レシピ



作り方

- 1 鶏肉は4切にカットし、料理酒、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしてカラッときつね色になるまで揚げる。
- 2 コチュジャン、濃口醤油、砂糖、料理酒を合わせて、砂糖が溶ける程度に温め、タシを作る。
- 3 シタスは1cm程度のざく切り、水菜は2cmの長さに切って、合わせておく。
- 4 丼にご飯をつぎ、3の野菜、2のタシにからめたから揚げを乗せる。最後に半熟卵をトッピング！

✳️残ったタシをさらに上からかけてもOK！
ご飯と野菜にもタシが馴染んで、より食が進みます。
カラッとしたいから揚げがお好みの場合は、タシを絡めずに上からかけるだけでも美味しく食べられます☆