



丘珠駐屯地 どんぶり

「温たまザンギ丼」

～ 人気のザンギにトロっとたまご丼 ～

PRポイント

北海道のザンギは、下味をしっかり付けて揚げているところが特徴です。トロっとした半熟たまごが相性抜群で、ボリュームたっぷりの人気メニューです！

栄養ポイント

鶏肉は良質のたんぱく質の摂取に適しています。鶏卵は、バランスのとれた栄養を含んでおり、たんぱく質を中心にミネラル、ビタミン類などが豊富です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	130g	片栗粉	15g
醤油	4.5cc	揚げ油	適量
料理用清酒	3cc	ししとう	2～3本
みりん	2cc	(ピーマンでもOK)	
砂糖	1.5g	鶏卵	1個
ごま油	1g	白いりごま	適量
おろし生姜	2g	切のり	適量
おろしにんにく	1g	ごはん	適量

温たまザンギ丼レシピ



作り方

- ① ごはんを炊く
- ② 鶏卵を茹でて半熟たまごをつくる
- ③ 鶏もも肉をお好みの大きさにカット
- ④ 鶏肉に下味をつける
醤油、料理用清酒、みりん、砂糖、ごま油、おろし生姜、おろしにんにくを合わせてから、鶏肉によくもみ込む。
30分から1時間おく。
- ⑤ 下味の汁気を切り、片栗粉をまぶして170～180℃の油で揚げる。
(お好みでししとうや、ピーマンを素揚げする)
【盛り付け】
①ごはん②ザンギ③中央に半熟たまごをのせ、白いりごまと切のりを中央に散らし、素揚げしたししとうやピーマンを添えたら出来上がり！