

大宮駐屯地丼グルメ

「コバ丼」

～ 大宮駐屯地の名物献立 ～

PRポイント

2012年度の施策で「駐屯地名物献立を作ろう」プロジェクトを立ち上げ、部隊から応募された数々の献立の中から選ばれた名物献立です。名前の由来は埼玉県マスコットの「コバトン」から名づけられました。

栄養ポイント

甘辛いタしとジューシーな鶏肉、温泉卵との相性もバッチリ！！たんぱく質、食物繊維も豊富にとれ、栄養バランスも良いです。

材料 1

ご飯	どんぶり1杯	サニーレタス	30g	
鶏もも肉	180g(45g×4個)	深谷葱または葱	25g	
醤油	7g	ミニトマト	2個	
みりん	0.5g	レモン(くし切り)	1個	
砂糖	5g	A	醤油	7g
酒	1g		砂糖	5g
おろし生姜	1g		みりん	5g
おろしにんにく	1g		てんぷん	3g
				B

コバ丼レシピ



作り方

- 1 御飯を硬めに炊く。
- 2 カットした鶏肉をAのたれに漬けておく。(1～2時間漬けておく)
- 3 漬けておいた鶏肉をオープンで焼く。
焼いた時にでる肉汁は、捨てずにとっておきBのタしに入れる。(200度オープンで10分)
- 4 器の上にご飯を盛り、ご飯の上に細く切ったサニーレタスを敷き、その上に埼玉県産の深谷葱(せん切り)をのせ、甘辛く焼いた鶏肉をのせる。
- 5 脇にミニトマトと、レモンを添える。
- 6 最後に中央に温泉卵をのせ、その上からBのタしをかけたら完成。