

# 千僧駐屯地 井

## 「千僧がっつり満腹丼」

栄養士泣かせ👉👉の肉！肉！肉！メニュー



### PRポイント

隊員に大好評♥の肉三種(鶏の唐揚げ、豚バラチャーシュー、ローストビーフ)を豪快にのっけちゃいました！それぞれの素材を活かすためのソース作りに試行錯誤した結果、「わさびマヨソース」の完成！お肉の旨みとソースの相性抜群！これぞ大満腹の「千僧名物」★

### 栄養ポイント

メインの丼は肉ばかり…副菜は野菜中心のあっさりメニュー。高たんぱく低脂質のアスリートメニューにしたいときはローストビーフ丼でも◎

### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g	
豚バラチャーシュー	50g	
若鶏唐揚げ	60g	
サラダ油	3g	
ローストビーフ	40g	
かいわれ	15g	}
おろしにんにく	1g	
マヨネーズ	8g	
蒲焼のたれ	8g	
練りわさび	0.5g	
ごま油	1g	
温泉卵	1個(お好みで♥)	



## 千僧がっつり満腹丼



### 作り方

- 1 (鶏の唐揚げ)鶏もも肉に、酒、醤油、おろしにんにく、おろししょうがで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる
- 2 Aを合わせてソースをつくる
- 3 あたたかいご飯の上にチャーシュー、鶏の唐揚げ、ローストビーフをのせ、2のソースをかける
- 4 最後にかいわれを一番上にのせ完成！

