

山口駐屯地 丼

「唐揚げ親子丼」

～「鶏の唐揚げ」&「親子丼」合体レシピ～

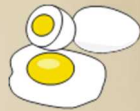
PRポイント

体力を使う隊員のために、ボリュームな親子丼を考案しました。カラッと揚げた唐揚げと滑らかな卵とじを一緒に食べると、とてもおいしいです。ノーマルな親子丼と組み合わせて、選択献立としても用いることができます。

栄養ポイント

卵は完全栄養食品とも言われ、たんぱく質をはじめ様々な栄養素を含んでいます。しかし、食物繊維とビタミンCは含まれていないため、サラダや果物を組み合わせています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)



精白米 130g

鶏もも肉 20g3切れ

塩・胡椒 少々

小麦粉・揚げ油 適量

たまねぎ 80g

青ねぎ 10g

たしの素 1g

みりん 3g

砂糖 5g

醤油 12g

卵 1個

唐揚げ親子丼レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉に塩・胡椒で下味を付け小麦粉をまぶして揚げる。
- 2 たまねぎをスライス、青ねぎを3～4cmに切る。
- 3 鍋にだし汁とたまねぎを入れて火にかけ、柔らかくなったら調味料を入れて味を調える。
- 4 溶き卵を流し入れ、最後に青ねぎを入れる。
- 5 丼に御飯を入れ、4をかけて、1をのせる。