

青野原駐屯地ご当地グルメ

「鶏ごぼううどん」

～ ご当地グルメ 昔からある伝統料理 ～

PRポイント

青野原駐屯地勤続35年のベテラン自衛官が陸士の営内生活の時から喫食していた伝統の味！

栄養ポイント

具材に牛蒡や糸こんにゃく、しめじを入れることで、食物繊維たっぷり、コクのあるスープに仕上がります！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

うどん 1玉
(さめき、稲庭などお好みで)

鶏もも肉	40g
糸こんにゃく	25g
白ネギ	30g
ささがき牛蒡	25g
しめじ	20g
油揚げ	5g
三つ葉	5g
淡口しょうゆ	12g
和風だし	1g
本みりん	4g
料理酒	
鶏ガラスープの素	5g
七味唐辛子	0.2g

鶏ごぼううどんレシピ



作り方

- 1 鶏肉は皮目にフォークなどを刺し、すじを切り肉を平らにし、一口大に切る。
- 2 鶏肉、こんにゃくは、湯通しし、臭みを取り、油揚げも湯通しをして湯切りしておく。
- 3 煮釜に湯を沸かし鶏ガラスープの素を溶かし、鶏肉、ごぼう、糸こんにゃく、しめじ、白ネギ、油揚げの順に入れ、煮込む。
- 4 淡口醤油、和風だし、みりん、料理酒を入れ調味し、最後に七味唐辛子を入れ火を止める。

♡おいしく作るコツは丁寧につくる事！♡

竹輪などを入れてもおいしいです！