

今津駐屯地ご当地グルメ

「今津ランチ」

～ ご当地食材「とんちゃん(味付き鶏肉)」を使用 ～

PRポイント

今津駐屯地が駐屯する高島市名産の「とんちゃん」を使用して食べ応えのある唐揚げに。揚げ物を2品、ピラフを乗せて1皿で満足できる「お子様ランチ」ならぬ「大人ランチ」を作りました。

栄養ポイント

揚げ物がメインなので、御飯をピラフにすることで彩りと栄養価をプラスしています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ピラフ】		【揚げ物】	
精米	150g	海老	60g
ベーコン	20g	イカリング	60g
人参	10g	とんちゃん	90g
グリーンピース	5g	澱粉	10g
ホールコーン	20g	油	12g
玉葱	30g		
バター	3g	【タルタルソース】	
スープストック	5g	マヨネーズ	10g
食塩・胡椒	少々	ピクルス	3g
【付け合わせ】		玉葱	8g
ロースハム	10g	パセリ	1g
キャベツ	35g	鶏卵	8g
サニーレタス	5g	食塩・胡椒	少々
パプリカ(赤、黄)	5g	食酢	2g

今津ランチレシピ



作り方

- 1 米を炊き、ベーコン、人参、グリーンピース、ホールコーン、玉葱をバター、スープストック、塩、胡椒を加え炒めてピラフにする。
- 2 キャベツ、レタス、パプリカを千切りにしてハムを引いてその上に盛り付ける。
- 3 揚げ物は海老、イカリングをフライに、とんちゃんは澱粉をつけて揚げる。
- 4 鶏卵はゆで卵にしてつぶす。そこにみじん切りにしたピクルス、玉葱、パセリを加えたら、マヨネーズ、食塩、胡椒、食酢を加えタルタルソースをつくる。
- 5 ピラフはドーム状に、揚げ物を盛り付けて完成。