

霞ヶ浦駐屯地で当地グルメ

「鶏肉とれんこんの甘酢あん」

～ 茨城県の食料「れんこん」～
アレンジレシピ

PRポイント

茨城県はれんこんの生産量が日本一。そのほとんどが、霞ヶ浦周辺で栽培されています。

食感を活かしたれんこんと、ジューシーな鶏肉は、甘酢あんによく合います。

栄養ポイント

一皿で、たんぱく質や、ビタミン・ミネラル、食物繊維などの様々な栄養素が摂れます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏肉 100g

生姜・醤油・酒 片栗粉 揚げ油 適量

A…れんこん 50g 玉ねぎ 30g

ピーマン 20g 筍水煮 30g

パプリカ 15g 椎茸 10g

人参 30g

【合わせ調味料】

酢・砂糖・醤油・ケチャップ・片栗粉 適量

鶏肉とれんこんの甘酢あんレシピ



作り方

- 1 鶏肉は一口大にカットし、すりおろした生姜と酒、醤油、片栗粉を揉み込み、油で揚げる。
- 2 Aの野菜を食べやすい大きさにカットし、火の通りにくい順にフライパンで炒め、火が通ったら1を加え混ぜ合わせる。
- 3 2に合わせて調味料を加え炒め、とろみがついたら出来上がり。