

守山駐屯地ご当地グルメ

「もりやまスペシャルランチ」

～ 名古屋ご当地グルメ「スペシャルランチ」～
駐屯地オリジナルレシピ

PRポイント

ご当地グルメ名古屋飯の盛り合わせ
1尾でも満足できる大きな**ぶりぶりのエビ**を使った
「**エビフリヤー**」と「**みぞカツ**」と「**鶏の唐揚げ**」(手羽先
は手が汚れるので鶏の唐揚げで代用)を一皿で食べら
れる**超欲張りランチ**です。

Q:シャチホコくんがどこかにいます。探してね!!

栄養ポイント

エビ・豚肉・鶏肉の揚げ物を食べてエネルギーを
しっかり補充します。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【エビフライ】	尾付きむきエビ 1尾 塩コショウ・小麦粉・卵・パン粉 適量 タルタルソース 15g
【豚カツ】	豚ロース 80g 塩コショウ・小麦粉・卵・パン粉 適量
【味噌だれ】	赤だし味噌7g白みそ2g (これがミソ 味噌だれに...) だしの素・料理酒・みりん・砂糖 適量
【鶏唐揚げ】	鶏もも 40g 唐揚げ粉 適量
【甘辛だれ】	醤油・砂糖・酒・みりん 各小さじ1 白ごま・しょうが・おろしにんにく 少々
【玉子焼き】	生卵 1個 だし醤油

もりやまスペシャルランチレシピ



作り方

- 1 エビ・豚肉に塩コショウをし、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- 2 鶏肉に唐揚げ粉をまぶす。
- 3 170℃の油でそれぞれの食材に合わせて4分から7分程度でカリッと揚げる。
- 4 千切キャベツに貝割大根を混ぜ、プチトマトを添える。
- 5 鶏唐揚げには甘辛だれをからめ名古屋手羽先唐揚げ風に仕上げる。豚カツには味噌だれ、エビフライにはタルタルソースをかけてできあがり!!

シャチホコくんが焼き印がシャチホコくん