

山口駐屯地で当地グルメ

「チキンチキンごぼううどん」

～ 学校給食人気メニュー「チキンチキンごぼう」アレンジレシピ～

PRポイント

駐屯地名物献立作成に当たり、職員にアンケートを実施したところ、鶏肉好きな職員が大勢いることが判明しました。そこで、鶏肉料理をテーマとして、山口県の学校給食で人気のメニューをアレンジして開発しました。どうぞ半熟卵と絡めて召し上げられ。

栄養ポイント

うどんから糖質、鶏肉と卵からたんぱく質と脂質、ごぼうから食物繊維がたっぷり摂れます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏肉	20g3切れ	
おろし生姜・酒	少々	
ごぼう	30g	
澱粉・揚げ油	適量	
酒	2g	
みりん	1g	うどん 1玉
A 砂糖	2g	
醤油	4g	
水	1g	
青ねぎ	8g	B
温泉卵	1個	
		<だし>
		かつおだし 70cc
		みりん 2g
		砂糖 3g
		醤油 16g

チキンチキンごぼううどんレシピ



作り方

- 1 鶏肉におろし生姜と酒で下味を付ける。
- 2 ごぼうは斜め薄切りにする。
- 3 鶏肉とごぼうに澱粉を付けて揚げる。
- 4 Aの調味料をさっと煮立て、3を絡める。
- 5 かつお節で取っただしにBの調味料を加えて、うどんのだしを作る。
- 6 うどんを茹でて丼に盛り、鶏肉とごぼうを乗せて、だしをかける。
- 7 青ねぎと温泉卵をトッピングする。

※夏は冷やしうどんて◎