

八尾駐屯地ご当地料理

「八尾空上げ丼」

～「八尾駐屯地名物献立(ご当地メニュー)」～

PRポイント

隊員の人気投票で決まった駐屯地名物献立「八尾空上げ丼」です。唐揚げの上に卵とじをのせ名産品の八尾枝豆を散りばめています。名称は、航空隊をイメージし「空上げ」と「唐揚げ」をもっています。

栄養ポイント

高たんぱくの鶏肉に栄養満点の卵をのせ、鉄分の多く含まれる枝豆を散りばめています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米 110g
七分つき押し麦 10g

A	鶏もも肉(皮つき)	100g	一口大カット
	唐揚げ粉	15g	
	食油	7g	
	鶏卵	100g	
	玉ねぎ	50g	スライス
	枝豆(八尾枝豆)	50g	茹でる
	濃口醤油	10g	
	みりん	8g	
	上白糖	10g	
	和風だしの素	1g	
	紅生姜	10g	

八尾空上げ丼レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉は、唐揚げ粉をまぶして油で揚げる。
- 2 玉ねぎは、合わせたAの出汁で煮込む。
- 3 茹でた枝豆は、さやから出す。
- 4 2の中に3を入れ溶き卵でとじる。
- 5 丼にご飯を盛り唐揚げをのせ、4の卵とじをかける。(^^)
- 6 紅しょうがをトッピングして♡出来上がり♡