

奄美駐屯地 肉料理

「島鶏の焼き鳥丼」

～ 奄美駐屯地オリジナル！

自衛官ウケばっちり♪の地産地消メニュー～

PRポイント

奄美大島の地産地消メニューとして人気の料理。歯ごたえがある島鶏は食べ応え抜群！鶏の炭火焼を混ぜることで、炭の香りが加わって焼き鳥感を更にUPさせています。隊員の舌もお腹も満足させられる丼です。

栄養ポイント

なんと…100g以上の野菜を使っています！野菜が苦手な人でもペロリと美味しく食べることができる一品です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【島鶏の焼き鳥丼】

麦ご飯	適量
地鶏炭火焼	40g
島鶏2cm角切	60g
たまねぎ	60g
山賊焼のたれ・サラダ油	適量
白ネギ	40g
キャベツ	40g
貝われ大根	10g

島鶏の焼き鳥丼



作り方

- 1 地鶏炭火焼は温めてほぐしておく
- 2 島鶏2cm角切りと1cm幅に切ったたまねぎを山賊焼のたれで炒め、①の地鶏と合わせておく。※山賊焼のたれが無ければ焼き肉のたれで味付けをしたのち黒コショウでパンチを効かせても◎
- 3 白ネギはぶつ切りにして山賊焼のたれを絡めて焼いておく
- 4 丼にご飯⇒千切りにしたキャベツと貝われ大根をあわせたまもの⇒2の具⇒3の白ねぎの順にトッピングしたら出来上がり。

🍳お好みで半熟卵を乗せて召し上がれ🍳