

函館駐屯地 肉料理

「手作りおろしチキン竜田」

～ 隊員月間アンケート1位献立 ～

PRポイント

手作りおろしチキン竜田は、隊員のアンケートでいつも月間1位に選ばれる人気献立です。チキンの竜田揚げは、集団給食ながらも家庭的な食事を提供できるよう、手作りで作成しています^_^

栄養ポイント

鶏肉は、自衛官の方に必要な筋肉の基になるたんぱく質や、代謝に関わるビタミンB群が含まれています。また、添えられている大根おろしには、ご飯の消化を促進する効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【おろしチキン竜田】

鶏もも肉 160g

塩、胡椒、酒、おろし生姜・にんにく 適量

小麦粉 13g

てんぷん 7g

揚げ油 適量

大根 90g

和風ステーキソース 30g

小葱 3g ※エネルギー 539kcal

手作りおろしチキン竜田



作り方

- 1 鶏肉に、塩～にんにくの調味料で、軽く下味をつけておく。
- 2 小麦粉とてんぷんを混ぜ合わせた物に、1をまぶす。
- 3 180℃程度の油できつね色になるまで揚げる。
- 4 大根おろしと小葱を3にのせて、お好みの和風ステーキソースを温めて3にかける。

♡隊員に人気の献立を是非ご家庭でもご賞味ください♡