

南恵庭駐屯地 肉料理部門

「鶏肉の味噌焼き」

PRポイント ~ 南恵庭で大人気 ~

南恵庭駐屯地でおうすめの肉料理は、嗜好調査で常に上位で人気がある鶏もも肉のみそ焼きです。特徴は、甘みそと赤みその合わせみそに、にんにくと唐辛子を利かせた、ご飯がすすむ味付けになっていることです。

栄養ポイント

鶏もも肉のタンパク質は、皮膚や血管を丈夫にし、髪の毛の材料になり、にんにく、唐辛子は食欲増進、新陳代謝の活性化の効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【鶏南親子丼】

鶏もも肉	140g
おろしにんにく	1.0g
赤みそ	3.0g
甘みそ	3.0g
唐辛子	0.05g
サラダ油	0.10g
上白糖	2.0g
みりん風調味料	1.0g

鶏肉の味噌焼き



作り方

- 1 赤みそ、甘みそ、唐辛子粉、上白糖、みりん風調味料、サラダ油を混ぜたものに鶏もも肉を4時間位ほど漬け込み味をしみさせる。
 - 2 コンベクションオーブンで約15分~20分程度焼き上げます。
- ※ コンベクションオーブンが無い場合は、オーブンレンジ、ガスコンロ等でも可能です。
- ※ 栄養バランスを整えるため野菜等付け合わせをたっぷりそえてください。