

宇治駐屯地 肉

「鶏肉粕床漬け焼き」

～京都の酒処「伏見の酒粕」を使用～
アレンジレシピ

PRポイント

京都で昔から有名な酒処「伏見」で作られる酒粕を調理に取入れ、何か新しいメニューを作れないかとスタッフ一同で知恵を出し合い考案しました。酒粕に味噌、砂糖等を入れ粕床を作り、そこに鶏肉をしばらく漬け込み焼きあげた物です。酒粕のほんのりとした香り、味噌、砂糖の甘辛さが口に広がる一品です。

栄養ポイント

鶏肉を使用しているので高タンパク、低カロリーで酒粕の甘い香りがほんのりとして食が進む一品です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏肉 100g 一口大にカット
酒粕 10g
砂糖・醤油・酒・塩

キャベツ 30g
トマト 20g
フライドポテト 20g

鶏肉粕床漬け焼きレシピ



作り方

- 1 鶏肉を一口大にカット
- 2 粕床に漬ける(約3時間)
- 3 オーブンで焼きあげる
- 4 お好みて季節の野菜を添える。