

山口駐屯地 肉

「瑠璃光寺丼」

～ 山口駐屯地近郊の「瑠璃光寺五重塔」をモチーフにしたがっつり丼レシピ～

PRポイント

駐屯地から約1km離れたところに在る瑠璃光寺は、日本3名塔のひとつ、山口市の観光のシンボルとして人気です。その五重塔をモチーフに、隊員が好きな鶏肉料理を5種類使用したのが瑠璃光寺丼です。上に乗せる鶏肉もさることながら、下の混ぜ御飯もおいしいです。

栄養ポイント

ボリューム満点高カロリーのため、副菜は野菜中心のあっさりしたもので◎

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- 鶏肉 30g4切
A 塩・胡椒・澱粉・チキン南蛮のタレ
B 塩・胡椒・小麦粉
C 酒・みりん・醤油・おろし生姜・おろしにんにく・澱粉
D 酒・みりん・醤油
揚げ油・サラダ油 適量

鶏むね肉	30g	御飯	250g
白ねぎ	12g		
ごま油	2g	青ねぎ	8g
塩	1g	温泉卵	1個
薄口醤油	1g		
白ごま	2g		

瑠璃光寺丼レシピ



作り方

- 4種類の鶏肉を調理する。
Aは、塩胡椒を振り、澱粉を付けて揚げて、チキン南蛮のタレに絡める。
Bは、塩胡椒を振り、小麦粉を付けて揚げる。
Cは、調味料で下味を付けて、澱粉を付けて揚げる。
Dは、調味料で下味を付けて、焼く。
- 鶏むね肉は小さく切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ごま油を熱し、2を炒め、塩と薄口醤油で味付けし、白ごまを加え、御飯に混ぜる。
- 青ねぎは小口切りにする。
- 3の混ぜ御飯を丼に盛り、1の鶏肉を乗せ、温泉卵と青ねぎを乗せる。