

久居駐屯地 丼

「胡椒香る久居からあげ丼」

三重県伊勢市のソウルフードが久居めしに！

PRポイント

駐屯地オリジナルメニュー「久居めし」の第3弾として開発した、からあげ丼です。三重県伊勢市のB級グルメメニューを参考に開発しました。

栄養ポイント

鶏肉の唐揚げと卵を使用しているのでたんぱく質をしっかりと摂れるメニューです。胡椒の香りが食欲をそそります！

材料 1人分

	鶏もも肉	100g
A	醤油	5g
	清酒	5g
	おろしにんにく	2g
	塩コショウ	少々
	片栗粉	11g
	サラダ油	適量
	たまねぎ	5g
	鶏卵	2個
B	醤油	10g
	砂糖	5g
	だしの素	少々
	あらびき黒こしょう	お好みで
	胡椒	お好みで

胡椒香る久居からあげ丼レシピ



作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。卵は割ってときほぐしておく。
- 2 鶏肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶして唐揚げを作る。
- 3 小さな鍋(あれば親子丼を作るような小鍋)にBの調味料、たまねぎを入れて加熱する。
- 4 たまねぎに火が通ったら、唐揚げを加え、さらに卵を上から流し入れて加熱する。
- 5 卵が半熟程度に加熱できたらご飯の上に卵とじをのせて完成！さらにお好みで胡椒をかけて追い胡椒をすると胡椒の香りと風味が引き立ちます。