

板妻駐屯地 丼グルメ

「橘トルコライス」

～ 橘中佐にちなんで～

PRポイント

板妻に所在する34普連が継承した大日本帝国陸軍歩兵第34連隊にかつて属した軍神「橘中佐」の出身地の長崎県のご当地グルメの「トルコライス」をアレンジしました。

オレンジ色のチキンライスと御殿場の名物、馬刺しに因んだ馬肉入りデミソース、富士山の形の地場産コロッケをワンプレートに盛付け、目でも楽しめるメニューにしました♪

栄養ポイント

ワンプレートのパワーランチメニューです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

チキンライス	250g
とんかつ	
豚ロース肉	120g
小麦粉・卵・パン粉	適量
馬肉入りデミソース	
ニューコンミート	6g
スライスマッシュルーム	10g
グリーンピース	2g
デミグラスソース	20g
ハヤシルー	5g
バター	2g
赤ワイン	3g
ビーフコンソメ	1g
富士山コロッケ、ラビオリ、 ブロッコリー、ミニトマト	



橘トルコライスレシピ



作り方

- 1 豚ロース肉に衣をつけて揚げる。
- 2 ラビオリ、ブロッコリーは茹で、コロッケを揚げる。
- 3 デミソースの材料を鍋に入れて適度な濃度に仕上げる。
- 4 チキンライスを皿に盛り、とんかつ、コロッケ、ラビオリ、野菜をのせ、ソースをかけて完成です。

