

都城駐屯地(井特集)

「チキン南蛮丼」

～宮崎のソウルフードを丼で～

PRポイント

宮崎県民ならほとんど誰でも1度は食べたことがある！そんなご当地メニューを丼にしました。隊員からのリクエストも多い人気の1品でもあります♪

栄養ポイント

鶏肉なので不足しがちなビタミンB群を美味しく摂ることが出来ます♪また、もも肉かむね肉か、肉の部位を選んでエネルギー量を調整することもできるおすすめメニューです♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏肉	120g	小麦粉	20g
溶き卵	25g	揚げ油	適量

【南蛮酢】

酢 20g

薄口醤油 10g

濃口醤油 0.5g

砂糖 10g

【添え野菜】

サラダ菜 1枚

ミニトマト 1個

【タルタル】

マヨネーズ 15g

プレーンヨーグルト 5g

砂糖 2g

酢 1g

ゆで卵(みじん) 25g

ピクルス(みじん) 2g

玉ねぎ(みじん) 5g

チキン南蛮シシピ



作り方

- 1 鶏肉は厚さが均等になるように開き、塩こしょう(分量外)で下味をつける。
- 2 1に小麦粉をまぶし、余分な粉を落として溶き卵にくぐらせ170℃に熱した油で揚げる。
- 3 南蛮酢をあわせて軽く煮たてる。
- 4 揚げた肉を南蛮酢にくぐらせて食べやすい大きさに切る。
- 5 タルタルの具材をあわせてタルタルソースを作る。
- 6 丼にご飯を盛り、チキン南蛮とサラダ菜、ミニトマトをのせてタルタルソースをかけたら出来上がり♪