

信太山駐屯地 丼

「チキン南蛮丼」

～ 人気のチキン南蛮を丼にアレンジ～

PRポイント

いろいろな丼がありますが、今回はチキン南蛮を丼にアレンジしました。隊員の満足度も高く野菜もたっぷり食べることが出来て、タルタルソースが癖になり、ご飯がどんどん進みます。

栄養ポイント

カロリーは高いですが、ここでひと工夫。鶏肉は皮なしを使用することで、脂肪量を半分以下に抑えることができます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g
米粒麦	10g
強化精米	0.5g
鶏もも肉	100g (1枚)
からあげ粉	20g
揚げ油	適量
甘酢ソース	20g
キャベツ	50g
タルタルソース	20g
きざみのり	0.5g

* 鶏もも肉は皮なしを使用

チキン南蛮丼レシピ



作り方

- 1 鶏肉にからあげ粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 揚げた鶏肉に、甘酢ソースをからめる。
- 3 鶏肉は3等分にカットする。
- 4 キャベツは千切りにする。
- 5 ご飯を盛り付け、千切りキャベツをのせ、3の鶏肉を盛り付ける。
- 6 タルタルソースをかけ、きざみのりをトッピングする。