

## 湯布院駐屯地(井特集)

### 「とり天丼」

～大分のソウルフード～

#### PRポイント

大分県ではから揚げと同じくらい一般的な食べ物です。一見から揚げのようですが、天ぷらと同様の夜で揚げているのが特徴です。旨味の詰まったとり天は一度食べたなら毎日でも食べたくなるソウルフードです。もも肉、むね肉どちらでもお好みで♥

#### 栄養ポイント

鶏肉に含まれる栄養の中で特に注目すべき栄養素が「たんぱく質」です。たんぱく質は皮膚や筋肉、爪や髪など身体の産生するのにも欠かせません。これら以外にも免疫力を高める抗体を生成する役割も持っています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	250g	
キャベツ	50g	
鶏肉もも	120g	
卸にんにく	2g	
淡口醤油	2g	
天ぷら粉	15g	【南蛮のたれ】
サラダ油	適量	酢 15cc
温泉卵	1個	醤油 10cc
貝割れ大根	10g	砂糖 10g

## とり天丼レシピ



#### 作り方

- 1 鶏肉をひと口大そぎ切り、にんにく・淡口醤油を入れ、もみ込み下味をつける。
- 2 水溶きした天ぷら粉につけ、180℃の油でカラッと揚げる。
- 3 ご飯の上にキャベツ、とり天をのせ、南蛮のたれを上からかけ、貝割れ大根をのせる。
- 4 温泉卵はお好みで！

#### 【南蛮のたれ】

- 1 砂糖と醤油を火にかけ、砂糖が溶けたら、火を止め、荒熱がとれたら酢を加える。

\* 鶏肉むね身を使用する場合は「そぎ切り」にすると、ふわふわ食感に仕上がります！