

岩手駐屯地肉料理特集

「チキンプレート」

～ ボリューム満点のワンプレートご飯～

PRポイント

青森駐屯地の人気献立を再現した1皿です。チキンと野菜の下には、スタミナたっぷりガーリックライスが隠れていますよ。
部活でお腹を減らしたお子様の夕食や休日のランチにいかがですか？

栄養ポイント

鶏肉は、牛肉や豚肉と比較すると比較的脂肪が少なく、タンパク質が豊富です。たっぷりの生野菜と組み合わせれば、栄養バランスも◎
ご飯がにんにく風味で味が付いているので、チキンは薄味でも美味しく食べられますよ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ガーリックライス】		【グリルチキン】	
精米	120g	鶏もも肉	120g
ニンニク	5g	ハーブソルト	適宜
オリーブオイル	5g	【生野菜】	
バター	5g	サニーレタス	30g
醤油	8g	黄パプリカ	3g
塩、こしょう、		赤パプリカ	3g
乾燥パセリ	適宜		

チキンプレートレシピ



作り方

【ガーリックライス】

- 1 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りを立たせる。
- 2 バター、醤油を加える。
- 3 硬めに炊いたご飯を入れて、味が全体になじむように炒め、塩こしょうで味を調べ、最後に乾燥パセリを振る。

【グリルチキン】

- 1 鶏肉にハーブソルトを振り、少し時間を置いて味をしみ込ませる。
- 2 フライパンまたはオーブンでこんがり焼く。

【仕上げ】

- 1 サニーレタスはひと口大にカット、パプリカは千切りにして混ぜ合わせる。
- 2 お皿にガーリックライス、その上に生野菜を盛り、最後にカットしたグリルチキンを乗せて完成！