

防府南基地

くうじ から

『防府南基地空自空上げ』



航空教育隊防府南基地は航空自衛隊の主力かつ基盤である曹士の一般教育を担う無二の部隊として責務を完遂するため、また、第二の故郷の味として想ってもらえるよう、日頃の調理に心掛けています。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
若鶏もも肉 (山口県産長州どり)	600g	ごまもろ（防府産ごまもろみ味噌）	大さじ4
塩	小さじ1 1/2	あらびきコショウ	小さじ2～おおさじ1
ガーリックパウダー	小さじ1 1/2	小麦粉（薄力粉）	大さじ2 1/2
片栗粉	大さじ4 1/2	揚げ油	適量
酒	大さじ3	無調整豆乳	大さじ2～3
マヨネーズ	大さじ6	砂糖	大さじ1

調理手順

1 若鶏もも肉をやや大きめ（1切れ70～80g程度）に切る。

2 1の鶏肉に酒をふりかけて30分以上おく。

