

当別基地

『野菜とコチュジャンの空上げ』



当別基地は有数の豪雪地帯である。千辛万苦の中にあっても、精強無比で任務を完遂し続ける北空の要である隊員の健康と体を食で支えるため、勇往邁進している。



材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
人参	100g	コチュジャン	大さじ2
玉葱	200g	オリーブ油	大さじ2
カボチャ	100g	焼肉のたれ	大さじ2
ピーマン	100g	醤油	大さじ3
若鶏もも肉	600g	酒	大さじ3
おろしにんにく	小さじ2	小麦粉・片栗粉	適量
おろししょうが	小さじ2	揚げ油	適量

調理手順

- 1 若鶏もも肉を一口より少し大きめに切り、おろしにんにく、おろししょうが、醤油、酒を合わせた調味液を作り鶏肉をもみこみ2時間程漬け込む



- 2 鶏肉に粉をまんべんなくつけて余分な粉は落とす。



調理手順

- 3 160℃で5分程度揚げ中心まで火を通す。
一度取り出し3分程度休ませる。
180℃で2分程度揚げ衣をサクッとさせる。



- 4 野菜は全て千切りにし、コチュジャン大さじ2、オリーブ油大さじ2、焼肉のたれ大さじ2、おろしにんにく小さじ2を絡めて炒める。



- 5 カラリと揚がった空揚げと野菜コチュを入れ合わせ、良く絡ませる。



- 6 お皿に盛りつけ、できあがり。



献立担当者

当別産地の野菜を盛り沢山使い、家庭的で飽きのこない味付けです。家庭でも常備しているもので簡単にできます。

調理担当者

揚げ色が濃くなりやすいので低温で揚げ、一度取り出し油の温度を高温にし、二度揚げすると違う食感を楽しめます。