

【古河駐屯地】

料理名	古河BLACK唐揚げ	金額	1食当たり	361 円
			メイン料理	147 円

材料名	使用量	調理指示
鶏もも肉	120 g	40 g × 3個
中濃ソース	15 g	
おろし生姜	6 g	
おろしにんにく	4 g	
黒胡椒	0.2 g	
でんぷん①	12 g	
でんぷん②	20 g	
サラダ油	7.2 g	
キャベツ	60 g	千切り
貝割れ大根	10 g	1/2カット
レモン	15 g	くし切
トマト	30 g	くし切

作り方
1. 鶏肉を中濃ソース～でんぷん①までの調味料に2時間程度漬け込む。
2. ボールに1回揚げる量を取り、揚げる直前にでんぷん②を良く揉み込む（黄土色のダマダマ状くらい）。
3. 180℃の油で揚げる。
4. 付け合せを盛り付ける。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1102	473
たんぱく質 (g)	45.3	21.6
脂質 (g)	31.6	24.5
炭水化物 (g)	153.6	38.5
食塩相当量 (g)	3.6	1.1
食物繊維 (g)	9.0	2.6
カルシウム (mg)	292	60
鉄 (mg)	8.2	1.6



古河駐屯地ロゴマーク



お品書き

- ・白飯
- ・具沢山味噌汁
- ・古河BLACK唐揚げ
- ・手作り茶碗蒸し
- ・ブロッコリーおなか和え
- ・アロエ入りヨーグルト

PRポイント

メインの唐揚げは味付けに中濃ソースを使用し、駐屯地ロゴマークの色のように黒く揚げました。見た目からズバリの古河BLACK唐揚げという献立名にしました。

特徴は、中濃ソースがほんのり香り、香辛料が効いていて、衣はカリッ、というよりガリッ、ザクっといった食感が感じられる唐揚げです。

主食の白米を始めとした野菜類は地元茨城県産を多く取り入れるなど地産地消を心掛けています。

ボリュームと食べ応えがあり、尚且つ鶏肉は安価ですのでコストが抑えられ、メインのから揚げは147円で作れる安くて美味しいメニューとなっています。



ブロッコリーおかか和え



アロエ入りヨーグルト



具沢山味噌汁



手作り茶碗蒸し



白飯