

東立川駐屯地 空自空上げ東立川ver

東立川に勤務する陸海空、高装研隊員をイメージし、
醤油味＝陸自、カレー味＝海自、塩麴味＝空自、
油淋鶏＝高装研の4種類の空上げを盛り付けました。

空上げは男女ともに人気メニューです。
*まだまだversion up中！

東立川駐屯地業務隊 管理栄養士 山内技官



材料（1人分）

鶏もも肉		160 g	
にんにく	}	2 g	}
醤油		3 g	
みりん		3 g	
料理酒	}	2 g	}
カレー粉		0.5 g	
鶏ガラスープ		1 g	
食塩	}	0.2 g	}
塩麴		5 g	
醤油		3 g	
みりん	}	3 g	}
料理酒		2 g	
長葱		5 g	
澱粉		15 g	
サラダ油		15 g	

作り方

- 1 鶏もも肉は1人当たり4個で切り分ける。
- 2 切った鶏もも肉を4等分に分け、1/4をA(にんにく醤油味)、1/4をB(カレー味)、1/4をC(塩麴味)、それぞれの下味をつける。残りの1/4はそのまま。Dは調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 2の鶏もも肉に澱粉をまぶし、170℃の油でカラリと揚げる。
- 4 下味のついてないから揚げをDに漬ける。
- 5 一人あたり4種類を1個ずつ盛り付け完成

★コツ・ポイント

塩麴味は焦げやすいので注意する。