

習志野駐屯地 鶏肉のアーモンドからめ

習志野空挺団の徽章はウィングマーク（鶏の翼）が特徴です。精鋭無比の第一空挺団に因んでナンバーワンを取りに行くという事から鶏肉料理になりました。隊員からのリクエストも多く、甘辛いたれと、アーモンドのビタミンB群が訓練の疲労回復に効果的です。

習志野駐屯地業務隊 管理栄養士 袁輪技官



材料（1人分）

鶏もも肉	140 g	
塩	0.3 g	
胡椒	0.01 g	
澱粉	12 g	
サラダ油	11 g	
A {	醤油	9 g
	味醂	5 g
	砂糖	8 g
スライスアーモンド	6 g	
レタス	30 g	
かいわれ大根	10 g	

作り方

- 1 鶏肉は火が通りやすいように切れ目を入れます
- 2 鶏肉に塩・胡椒して澱粉をまぶして165℃の油で唐揚げにします。
- 3 Aの調味料をあわせて煮詰め、たれを作り、唐揚げの鶏肉にからめます。
- 3 オープンで乾煎りしたスライスアーモンドを振りまします。
- 4 付け合せの生野菜を食べやすい大きさに切り、鶏肉に添えます。トマト等赤色を添えたらきれいです。

★コツ・ポイント

甘辛のたれはある程度粘度がつくように煮詰めます。急ぐ場合は蒲焼のたれを使用します。