

宇治駐屯地 鶏の和風唐揚げ

唐揚げの献立の日は喫食率がほぼ100%になる位、駐屯地の中で、人気No.1のメニューです。

なかでも和風唐揚げは、唐揚げ粉に炒りごまを加えることにより、香りもよく食欲をそそります。

関西補給処 管理栄養士 安部技官



作り方

- 1 唐揚げ粉と炒りごまを混ぜておく
- 2 鶏肉に1をからませ、油で揚げる

★コツ・ポイント

鶏肉に唐揚げ粉と炒りごまを混ぜたものを、10分～15分揉みこんでおく。

しっかり揉みこむことで、鶏肉に味がしみこみます。

170～180℃の油でカラッと揚げます。