

目達原駐屯地 井

「唐揚げとじ井」

～ 誰もが大好き「空揚げ」～

PRポイント

アレンジレシピ

隊員のリクエストから誕生したメニューです。
竜田揚げ風にかラッと揚げた唐揚げに、少し甘
めの卵とじをかけた一品です。ご飯との相性も
ばっちりて、食欲が進むこと間違いなし！

栄養ポイント

鶏肉は、良質なたんぱく源で、ビタミンB群も豊富！美
容・アンチエイジング効果が高いので女性にオススメ★
肝機能を高める効果、うつ病予防や薄毛予防もあり、男
性にも強い味方となる食材♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【唐揚げとじ井】

| | | |
|-------|------|-------|
| 鶏もも肉 | 100g | |
| 濃口醤油 | 5g | |
| 三温糖 | 20g | |
| 澱粉 | 20g | |
| 食油 | 15g | |
| たまねぎ | 65g | |
| 濃口醤油 | 15g | } (A) |
| みりん | 15g | |
| 中双糖 | 15g | |
| かつお削節 | 3g | |
| 鶏卵 | 80g | |
| 精白米 | 150g | |
| みつば | 15g | |

唐揚げとじ井レシピ



作り方

- 1 鶏もも肉を適当な大きさにカットし、濃口醤油と三温糖につけて味を染み込ませ、澱粉をつけて油で揚げる
- 2 スライスしたたまねぎを(A)で煮込み、卵でとじる
- 3 炊いたご飯に唐揚げをのせ、2の卵とじをかけて、みつばをトッピングしたら完成☆彡

✿みつばはカットして卵とじに混ぜてもOKです♡