

春日井駐屯地

「ピリ辛ガーリック唐揚げ・道風黒辛にんにくみそ」

～ 大人気唐揚げ、愛知名物、春日井の歴史がコラボ ～
アレンジレシピ

PRポイント

春日井名物献立として、各部隊から意見を募り、試作・改良を重ねて作りました。ピリ辛でニンニクの効いた唐揚げと、愛知名物のみそかつソースに春日井出身の書家・小野道風にちなみ、書道の墨をイメージして黒すりごまを加え、さらに辛みを効かせた追い調味料を添えました。

栄養ポイント

ニンニクが効いて食欲が増す唐揚げ、肉にも野菜にも御飯にも合うにんにくみそでスタミナUP間違いなし！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉(40g/切)	4切れ
A(濃口醤油12g、酒6g、おろししょうが3g、おろしにんにく4g、七味唐辛子少々、豆板醤2g)	
てん粉	20g
揚げ油	11.2g
みそかつソース	10g
黒すりごま	2g
豆板醤	3g
みじんんにく	2.5g
白ねぎ	10g

ピリ辛ガーリック唐揚げ 道風黒辛にんにくみそレシピ



作り方

- 1 鶏肉をAに漬け込み味を染みこませる。
- 2 1にてん粉をつけ、油でカラッと揚げる。
- 3 白ねぎはみじん切り、他の材料と混ぜ合わせる。
火を止め、一味唐辛子、青ねぎとゴマ油を加える。
- 4 皿に唐揚げを盛り付け、ピリ辛にんにくみそを
そえる。

※唐揚げは辛いものが苦手な人でも食べられるよう、辛みはほどほどに。追い調味料のみそはしっかりと辛みを効かせて！まずは唐揚げだけで、次はみそをのせて味変…とお好みで食べていただけます。