

相浦駐屯地「肉」グルメ

「水陸機動団名物！水陸唐揚げ ～プロテインの潜入～」

～平戸の海の恵み「あごだし」と、長崎の大地で育った鶏肉で「水と陸」をイメージ。

PRポイント

日々の厳しい訓練に加え、筋トレして美ボディをつくり上げている水陸機動団の隊員の好物はプロテイン！？長崎県平戸市名物の「あごだし」と、まさか！のプロテインに漬け込んだ鶏肉をカラッと揚げれば箸が止まりません…。

栄養ポイント

鶏もも肉は、鶏むね肉に比べると脂肪が多く含まれますが、皮を取り除くことでカロリーを約半分に抑えることができます。ビタミンB群を多く含み、糖質・脂質・たんぱく質を体内でエネルギーにするのを助けてくれます。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

- ・鶏もも (30gカット×4個)
- ・砂糖 2g
- ・あごだしつゆ 20cc
- ・焼きあご混合和風だし 0.5g
- ・プロテイン 2g
- ・てん粉 適量
- ・揚げ油 適量

水陸唐揚げレシピ



作り方

- ① 鶏ももをボウルに入れ、上白糖・あごだしつゆ・焼きあご混合和風だしにつけ込む。15分ほど漬け込んだらプロテインを加えよく混ぜる。
- ② ①にてん粉をまぶし適温の油で火がとおるまで揚げる。表面をカリッとさせるため高温の油で二度揚げする。
- ③ お好みの野菜と一緒に皿に盛る。