

別府駐屯地 肉料理

「別府からあげ」

～ 大分県最強B級グルメ ～

PRポイント

鶏肉の消費量全国1位、2位を争うほど鶏肉大好きな大分県民のB級グルメ「鶏肉の唐揚げ」です。下味はんにく醤油に漬け込み、衣をつけて揚げています。冷めてもおいしい大人気の肉メニューです。

栄養ポイント

筋肉を作るたんぱく質が豊富です

材料 1人分

鶏もも肉 150g 30g×5切れ

下味:おろしにんにく 2g

清酒・うすくち醤油 各5g

揚げ衣:片栗粉10g 唐揚げ粉10g

揚げ油:適量

別府からあげレシピ



作り方

- 1 鶏もも肉を30gにカットします。
- 2 おろしにんにく、清酒、うすくち醤油を合わせて、鶏もも肉を漬け込みます。
- 3 片栗粉と唐揚げ粉をあわせて、鶏もも肉にまぶして、170℃の油で揚げます。

鶏もも肉に下味をつけて、衣に市販の唐揚げ粉を1/2混ぜること外はカリッと、冷めてもおいしい唐揚げができます。