

八戸駐屯地(肉料理)

「源たれ唐揚げ」

～ 青森県で大人気の『スタミナ源たれ』を使用した
駐屯地で大人気の唐揚げです♡～

PRポイント

スタミナ源たれは青森県民の家には必ず常備されている大人気のたれです。県産りんごとニンニクを使用したたれで漬けたお肉はジューシーで食べごたえのある1品です！！

栄養ポイント

たんぱく質豊富な鶏もも肉1枚を大きいまま漬け込み、揚げているのでガッツリ食べたい時にピッタリな1品です(^^)付け合わせの野菜もたっぷり盛り付けましょう♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	150g
スタミナ源たれ	20g
片栗粉	20g
揚げ油	適量

【付け合わせ】

千切りキャベツ	40g
ブロッコリー	35g
ナポリタン	60g

源たれ唐揚げレシピ



作り方

- 1 鶏もも肉を縦に開きにし、厚みを調える。
- 2 1をスタミナ源たれに漬け込み味をなじませる。(駐屯地では、2時間位漬けています。)
- 3 2に片栗粉をまぶし油で揚げる。**カラッと☆**
- 4 唐揚げと付け合わせを一皿にすべて盛り付ける。源たれ唐揚げは、あえて切らずに大きいまま提供しています！！

♡源たれ唐揚げはカットしてしまうと肉汁が溢れ出してしまうので、あえて切らずに隊員さんにかぶりついて食べてもらっています(^^)じゅわ～としみ出る肉汁がたまらない一品です♡