

## 今津駐屯地 肉

### 「とんちゃん唐揚げ」

～ ご当地食材「とんちゃん(味付き鶏肉)を使用」～

#### PRポイント

滋賀県名産品は数多くありますが、自衛隊員の嗜好を満たしてくれる食材といえば「とんちゃん」です。濃いめの味付けなのでシンプルに唐揚げにしています。

#### 栄養ポイント

唐揚げだけだと不足しがちなビタミン類を付け合わせの野菜で補っています。少し濃い目の唐揚げと野菜を一緒に食べると唐揚げの美味しさが一層引き立ちます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

高島とんちゃん	120g
澱粉	12g
油	9g

付け合わせ野菜 適宜

## とんちゃん唐揚げレシピ



#### 作り方

- 1 高島とんちゃんを1口大にカットする。
- 2 澱粉をつけて油で揚げる。

※ 駐屯地で出すときは、唐揚げのみではなく、写真のように野菜もあわせて提供しています。

今回は、キャベツ、人参(千切り)、ホールコーンを混ぜています。色合いもきれいになるように。