

健軍駐屯地&高遊原分屯地(肉料理)

「大阿蘇鶏の黒マー油唐揚げ」

～熊本銘柄「大阿蘇どり」～

PRポイント

黒マー油は「焦がしにんにく油」のことで、熊本ラーメンによく使う調味料です。

阿蘇の大地で育った大阿蘇鶏と黒マー油のコラボで、ご当地唐揚げを作ってみました。

風味豊かな黒マー油で御飯がモリモリすすむ、隊員イチ押しのメニューです。

栄養ポイント

鶏肉は、粘膜を強くするビタミンAが豊富で風邪などの感染症予防に効きます。

黒マー油の香ばしい香りで食欲増進！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

鶏もも肉(大阿蘇鶏)	120g
熊本黒マー油唐揚げのたれ	20g
片栗粉 10g	薄力粉 5g
サラダ油 9g	レモン 20g
季節のお野菜	お好みで

大阿蘇鶏の黒マー油唐揚げ



作り方

- 1 大阿蘇鶏は大きめのひと口大にカットする。
- 2 黒マー油唐揚げのたれを入れ、よくもみ込んだら30分以上漬け込む。
- 3 片栗粉と薄力粉を混ぜ合わせ、大阿蘇鶏にまぶす。
- 3 油で揚げて出来上がり😊

♥もっと風味を上げたい方は漬け込み夕しに焦がしにんにく油を追加して下さい♥