

北富士駐屯地 肉グルメ

「油淋鶏(ユーリンチー)」

～独自の たれが美味しいと定評のメニュー～

PRポイント

数ある鶏料理の中でも 隊員に一番人気のメニューです。他の人気メニューと合わせ、北富士駐屯地名物献立「園林火山」のメイン料理としても定着！

富士の名水で育った「信玄鶏」を使用すると、更に美味しさがアップします。

栄養ポイント

たれには、葱、にんにく、生姜がたっぷりて抗酸化作用によって、老化防止に効果あり◎

もも肉をむね肉に、揚げずに焼いてソースをかけても美味しく、高たんぱく低脂肪メニューとしてもおすすめです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉 140g

片栗粉10g 小麦粉2g サラダ油10g

【タシ】

砂糖5.5g 白葱25g にんにく2.5g

根生姜2.5g 醤油12g 食酢11g

ごま油2.6g はちみつ3.5g

【トッピング用】糸唐辛子0.2g

油淋鶏シシピ



作り方

- ① 鶏肉は、前日から酒3g、おろしにんにく1g、塩0.5g、こしょう0.02gに漬込んでおく。
- ② タシの材料の白葱、にんにく、根生姜はみじん切りにして、その他の材料と混ぜておく。(2時間程度漬け込むと味がなじんで美味しくなります。)
- ③ 片栗粉と小麦粉をまぜ、鶏肉にまぶして揚げる。
- ④揚げた鶏肉に、タシをかけ、糸唐辛子をトッピングして出来上がり