

古河駐屯地肉料理グルメ

「鶏肉の黒唐揚げ」

PRポイント

ソース味がほんのり香る唐揚げです。古河市の先隣り街、栃木県佐野市のご当地グルメです。駐屯地でも提供したくて、再現してみました。

栄養ポイント

鶏肉はたんぱく質が豊富です。

材料 1人分

・鶏モモ肉	50g3個
・中濃ソース	20g
・おろしにんにく	5g
・おろし生姜	8g
・黒胡椒	0.2g
・てんぷん	35g
・揚げ油	適量
・キャベツ、トマト	適量

鶏肉の黒唐揚げレシピ



作り方

- ① 鶏肉、中濃ソース、にんにく、しょうが、黒胡椒で調味して漬け込み、てんぷん(約15g)を加える。
- ② 揚げる直前に、残りの澱粉(約20g)を加え、ザックリ混ぜる。
- ③ 油で揚げる。
- ④ 付け合せのキャベツ、トマトを添える。