

前川原駐屯地 肉料理

「柚子胡椒塩唐揚げ」

～柚子胡椒の香りが食欲をそそる～

PRポイント

鍋料理や焼き鳥、餃子の薬味として九州でおなじみの柚子胡椒を、人気の唐揚げに使うと爽やかな香りとスパイスさを加えた食欲をそそる一品です。

栄養ポイント

鶏肉にはビタミンAが豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にして、免疫力を高めてくれるので、風邪に負けない体づくりにピッタリです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	120g	一口大に切る
柚子胡椒	7g	
にんにく	3g	おろし
しょうが	2g	おろし
料理酒	2ml	
中華だし	1g	顆粒状のもの
片栗粉	適宜	
サラダ油	適宜	

柚子胡椒塩唐揚げレシピ



作り方

- 1 柚子胡椒、にんにく、しょうが、料理酒、中華だしを合わせる。
- 2 鶏肉を1の調味液に付け、均等に揉みこみ、30分以上寝かせる。
- 3 澱粉をまぶし、サラダ油で揚げる。

◆ 柚子胡椒はメーカーによって、塩気や辛さが違うのでお好みで調整して下さい。