



丘珠駐屯地 肉料理

「手づくりザンギ」

～ 北海道の唐揚げといえばザンギ ～

PRポイント

北海道のザンギは、醤油ベースの下味をしっかり付けて揚げているところが唐揚げとの違いといわれています。

丘珠では、下味に生姜とにんにくを効かせて外はパリッと中はジューシーに揚げています。隊員に人気のメニューです！

栄養ポイント

鶏肉は良質のたんぱく質の摂取に最適！
たんぱく質は、丈夫な体をつくるために欠かせない栄養素で、免疫力の維持にも欠かせません。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	130g		
醤油	4.5cc	ごま油	1g
料理用清酒	3cc	おろし生姜	2g
みりん	2cc	おろしにんにく	1g
砂糖	1.5g	片栗粉	15g
		揚げ油	適量

手づくりザンギレシピ



作り方

- ① 鶏もも肉をお好みの大きさにカット
- ② 鶏肉に下味をつける
醤油、料理用清酒、みりん、砂糖、ごま油、おろし生姜、おろしにんにくを合わせてから、鶏肉によくもみ込む。
30分から1時間おく。
- ③ 下味の汁気を切り、片栗粉をまぶして170～180℃の油で揚げる。