

信太山駐屯地おすすめ肉料理

「鶏肉のんにく醤油焼き」

～ にんにくを効かせた夕して焼いた鶏料理～

PRポイント

生にんにく、しょうがを使用して、醤油夕して漬け込み、焼きあげた鶏肉ステーキ。
にんにくの香りが美味しさを、きわだたせる料理

栄養ポイント

鶏もも肉は、良質なタンパク質が豊富で、ビタミンA・B2・鉄分が多く含まれています。
また、にんにくは疲労回復、食欲増進効果をUPさせる栄養素が豊富です。鶏肉のんにく醤油焼きで元気に！！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉(ステーキ)	130g
しょうが	2g
にんにく	2g
濃口醤油	12g
料理酒	5g
砂糖	4g
小麦粉	10g
サラダ油	適量

鶏肉のんにく醤油焼きレシピ



作り方

- 1 しょうが、にんにくはすりおろす。
- 2 Aの調味料で醤油夕しを作り、それに1を混ぜる。
- 3 鶏肉を2の夕しに30分程度漬け込む。
- 4 鶏肉に小麦粉をまぶして、コンベクションオープン200℃20分て焼く。(フライパンて焼くのもOK)