

美唄駐屯地肉料理特集

「豚ヒレ肉のしょうゆ麴から揚げ」

～ しっかり味でしっかりヘルシー～

PRポイント

柔らかい豚ヒレ肉をしょうゆ麴で漬け込むことでさらに柔らかく、そして味わい深く仕上げました。

栄養ポイント

ビタミンB群を豊富に含み、脂肪分の少ない豚ヒレ肉を使用することで脂分を抑え、しょうゆ麴を使用することで塩分控えめながらしっかりとした味付けにしました。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【豚ヒレ肉のしょうゆ麴から揚げ】

豚ヒレ肉唐揚げ用	4枚
しょうゆ麴	15g
料理用清酒	8g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
小麦粉	15g
揚げ油	適量

豚ヒレ肉のしょうゆ麴から揚げレシピ



作り方

- 1 豚ヒレ肉は30分以上しょうゆ麴・料理用清酒・おろしにんにく・おろししょうがに漬けておく。
- 2 1に小麦粉で衣をつける。
- 3 2を油で揚げる。
- 4 器に盛り付けて出来上がり🍷

📌 しょうゆ麴からうま味が出るので、少量でかなりしっかりした味になります。お好みで加減してください。簡単においしいから揚げができますよ！