

福島駐屯地肉料理特集

「油淋鶏」

～人気メニューに香味たっぷりソース～

PRポイント

鶏の唐揚げは定番メニューですが、今回は生姜とねぎをの油淋鶏ソースをかけて提供しました。ねぎの香りがよく、ご飯に合うメニューになっています。

栄養ポイント

鶏肉にはたんぱく質はもちろん、ビタミンA、B、Kを含み、アミノ酸の働きをサポートします。免疫力アップ、疲労回復効果もあります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	140g	【油淋鶏ソース】	
醤油	3g	長ねぎ	10g
砂糖	2g	生姜	3g
おろし生姜、にんにく	3g	にんにく	3g
こしょう	0.1g	醤油	3g
酒	7g	酢	5g
でん粉	適量	酒	2g
サラダ油	適量	ごま油	2g
		はちみつ	2g

油淋鶏レシピ



作り方

- 1 鶏肉は一口大にきり、下味をつけ、でん粉をまぶし、揚げます、
- 2 長ねぎ、生姜、にんにくをみじん切りし、調味料を混ぜて油淋鶏ソースをつくります。はちみつがない場合は、砂糖でもOK
- 3 お好きな野菜を添え、鶏から揚げにソースをかけて出来上がり。