

神町駐屯地肉料理特集

「チキン南蛮」

～甘酸っぱいたれが食欲増進～

PRポイント

隊員さんが大好きな唐揚げを甘酢たれに絡めたご飯がグングン進むメニュー

栄養ポイント

鶏肉は、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群が豊富です。特にナイアシンが多くシミやそばかすの改善効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	120g	でんぷん	30g
サラダ油	50g	醤油	5g
食酢	10g	三温糖	30g
たかのつめ	0.1g	キャベツ	30g
レッドキャベツ	5g	レモン	10g
トマト	40g	パセリ	2g

チキン南蛮レシピ



作り方

【チキン南蛮】

- 1 鶏肉にてんぷんをまぶし唐揚げにする。
- 2 醤油・食酢・三温糖・たかのつめで甘酢タレを作っておく。
- 3 揚げた鶏を2のタレにからめる
- 4 キャベツ・レモン・トマト・パセリを添えて出来上がり