

前川原駐屯地肉料理

「柚子胡椒塩唐揚げ」

～柚子胡椒の香りが食欲をそそる～

PRポイント

鍋料理や焼き鳥、餃子の薬味として九州でおなじみの柚子胡椒を、人気の唐揚げに使うと爽やかな香りとスパイシーさを加えた食欲をそそる一品です。

栄養ポイント

鶏肉にはビタミンAが豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にして、免疫力を高めてくれるので、風邪に負けない体づくりにピッタリです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	120g	一口大に切る
柚子胡椒	7g	
にんにく	3g	おろし
しょうが	2g	おろし
料理酒	2ml	
中華だし	1g	顆粒状のもの
片栗粉	適宜	
サラダ油	適宜	

柚子胡椒塩唐揚げレシピ



作り方

- 1 柚子胡椒、にんにく、しょうが、料理酒、中華だしを合わせる。
- 2 鶏肉を1の調味液に付け、均等に揉みこみ、30分以上寝かせる。
- 3 澱粉をまぶし、サラダ油で揚げる。

◆ 柚子胡椒はメーカーによって、塩気や辛さが違うのでお好みで調整して下さい。