

## 札幌駐屯地ご当地グルメ

### 「真ホッケ天ぷら」

～ 北海道の旬の食材「真ホッケ」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

ホッケは、脂のりが良いため鮮度が落ちやすいのが特徴で、北海道以外は「開き干し」が定番ですが、地元では通年的に鮮魚で購入することが出来ます。3枚におろして揚げたフライや天ぷらは、骨がないので魚料理が苦手な隊員にも好評価

#### 栄養ポイント

ホッケの脂質にはEPA・DHAが豊富に含まれ、血液サラサラ効果UP、亜鉛等のミネラルも多く含まれ免疫力UP

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【天ぷら盛り合わせ】

真ホッケ切り身 120g

カニカマ 30g

さつまいも 30g

ピーマン 30g

天ぷら粉・なたね油 適量

【天つゆ】

めんつゆ・大根おろし・おろし生姜 適量

## 真ホッケ天ぷらレシピ



#### 作り方

- 1 ほっけは、食べやすい大きさにカット
- 2 盛り合わせるさつまいも、ピーマンを好みの大きさにカット
- 3 天ぷら粉を水で溶き、具材をくぐらせたなら、180℃の油でカラッときつね色になるまで揚げましょう ☆多
- 4 天つゆを用意して出来上がり

＊大根おろし・生姜などお好みの薬味を添えて  
召し上がれ♡