

北宇都宮駐屯地 大きな手作りがき揚げ丼

ご飯が隠れてしまうくらいのおおきく厚みのあるかき揚げを作ることに挑戦しました。
提供者も喫食者も満足♡満足♡大根は卸して、好みの方に！

航空学校宇都宮校 栄養士 大垣技官



材料（1人分）

精米	130g
ビタミン強化米	0.5g
業務用十五穀米	1.5g
マンナンヒカリ	6.5g
玉葱	100g
人参	20g
むき身えび	50g
小麦粉	30g
凍結全卵（調理用）	20g
サラダ油	適量
天丼のたれ	20g
大根	100g

作り方

- 1 玉葱、人参は太い千切りです
通常のかき揚げを作る工程は一緒ですが、
大きく作るために1人分を大きなご飯茶碗に
入れて油の中に滑るように投入して
形を整えます。

★コツ・ポイント
ご飯茶碗を利用して作るのが一番やりやすかったです。

ご飯は、白飯・十五穀ご飯・マンナンご飯の
3種類から選択してもらっています。