

## 遠軽駐屯地 丼ぶり

### 「サクサクえび天丼」

～ 大きなえびを3尾使用、サクサクです ～

#### PRポイント

手作りならではの薄衣は油っぽくならないので、ボリュームがあってもさっぱりです。大きなえびを3尾使用しているの食べ応え十分の人気メニューです。

#### 栄養ポイント

えびだけではなく、いづれも兼ねて野菜類も使用しています。天ぷらは衣が油を吸うので衣を薄くして油を控えめにしています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【天ぷら】

えび	3尾	【たれ】	
(1尾20g以上)	めんつゆ		5g
なす	1/2個	醤油	2g
ピーマン	1/2個	みりん	3g
他お好みのもの	適量		
天ぷら粉	40g		
氷水・揚げ油	適量		

## えび天丼レシピ



#### 作り方

- 1 えびは背わたを取り、揚げた時に曲がらないように、脇の筋を所々切って伸ばしておきます。
- 2 他の食材も天ぷら用に切っておきます。
- 3 天ぷら粉は冷水で溶きます。きれいに混ぜなくても大丈夫です。
- 4 えびは170～180度の少し高めの温度で野菜類は160～170度くらいの温度で揚げるときれいに仕上がります。
- 5 たれはめんつゆをベースに醤油・みりんを味をととのえます。

#### ♪ POINT ♪

揚げた天ぷらはできるだけ縦にして重ねないようにすると、油がしっかり切れて時間がたってもサクサクです♡