

## 熊本駐屯地(井)

### 「名物たこ焼き丼」

～ 駐屯地考案「たこ焼き」アレンジレシピ～

#### PRポイント

熊本県の天草地方ではたこ料理が名物であり、そのたこを使用した献立を検討しました。試行錯誤の末、平成28年から駐屯地名物献立として採用しています。今では名物献立として定期的に採用しています。

#### 栄養ポイント

白身魚のすりみを使用しているため、魚の苦手な方でも食べやすい献立になっています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

御飯	適量		
【たこ焼き】		【ソース】	
・白身魚すりみ	70g	・お好みソース	8g
・茹でたこ	40g	・マヨネーズ	6g
・分葱	4g	・牛乳	3g
・玉ねぎ	20g		
・刻み紅生姜	4g	【トッピング】	
・てんぷん	5g	・キャベツ(千切り)	
・小麦粉	5g	・あおさ粉	
・鶏卵	5g	・花かつお	適量
・パン粉	適量	・レモン(くし切り)	
・サラダ油	適量		

## 名物たこ焼き丼レシピ



#### 作り方

- 1 白身魚すりみ、茹でたこ、分葱、玉ねぎ、刻み紅生姜、てんぷんを混ぜあわせます
  - 2 1を球状に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉を順序よくつけ油で揚げます(種が柔らかく扱いにくい場合は、短時間冷凍してから夜をつけます)
  - 3 御飯の上にキャベツをのせ、その上に揚げたたこ焼きをのせます☆彡
  - 4 お好みソースとマヨネーズを牛乳でのばしたソースを網目状にかけます
  - 5 あおさ粉と花かつおをたっぷりかけて出来上がり
- ♥さっぱりしたい方はレモン汁をかけてお召し上がりください(^)yy