

真駒内駐屯地 井ぶり料理

「穴子天井～テレビ塔編～」

～札幌市のランドマークテレビ塔への熱い思いを～

PRポイント

なんと！**あなご**を使用して札幌市の中心地にある**テレビ塔**を表現！展望台から見える景色をオクラ・蒲鉾・南瓜の色彩を生かして再現した夢のある一品！なまらうめーべや！

栄養ポイント

穴子はエネルギーは低めでたんぱく質、ミネラルなどを含む、高たんぱく、低脂質な魚です。体力向上、免疫力向上、感染症や夜盲症を予防する作用は魅力的！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【穴子天井～テレビ塔編～】

精白米	134g
強化精米	16g
蒸し穴子	2尾
カニ蒲鉾	1本
オクラ	1本
かぼちゃ	30g
天ぷら粉	30g
天ぷら油	適量

【井のたれ】めんつゆ、砂糖、みりん、適量



穴子天井～テレビ塔編～レシピ



作り方

- 1 かぼちゃは半分にし、1cm幅に切る。
- 2 衣は天ぷら粉に冷水を加えてさっくりと混ぜる。※混ぜすぎると重くなりサクッとした食感にならないので要注意！
- 3 2頂に具材をくぐらせ、180℃の油に野菜から順に揚げる。
- 4 井にご飯を入れ、半量のたれを回しかけ、具材を盛付け、残りのたれをかけて完成