

礼文分屯地 どんぶり

「サロベツ 鮭ザンギ丼」

PRポイント

「サロベツ鮭ザンギ丼」について、ザンギは北海道の方言で”唐揚げ“のことで、鮭の唐揚げをご飯にのせた、北海道らしいグルメ丼です。

栄養ポイント

身は赤いが白身魚に分類され、強い抗酸化作用を持っています。ビタミンD、Eのほか、皮にはコラーゲンが豊富に含まれ病気や老化予防、美容にも良いとされています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【鮭ザンギ丼】

生鮭 (切身)	120g
A {	しょうゆ 小さじ1½
	酒 小さじ1
	しょうが 小さじ½
片栗粉・揚げ油	適量
ご飯	240g
キャベツ (千切り)	1枚
胡瓜 (斜め薄切り)	3枚
青じそ	1枚
レモン	1切
マヨネーズ	適量

サロベツ鮭ザンギ丼



作り方

- 1 Aを合わせ、鮭とともにボール等に入れ、調味液が全体に行き渡るようにして冷蔵庫に1時間ほど置く。
- 2 1の鮭を取出して軽く汁をきり片栗粉をまぶす。
- 3 揚げ油を熱して2を色よく揚げ油をきる。
- 4 丼にご飯を盛り、キャベツと青じそをのせ、揚げた鮭をのせる。胡瓜・レモンを盛付け、マヨネーズを添える。

※ マヨネーズの代わりにオーロラソースも良いです。