

自衛隊札幌病院井部門

「海老と野菜の塩天丼」

～ 海老と野菜の健康天丼 ～

PRポイント

季節に合わせた旬の食材を使用した天ぷらは、当院のベテラン調理師が揚げており、サクサクした食感がいつも好評です。

栄養ポイント

ごぼうは食物繊維が、不溶性と水溶性ともに豊富な食材です。かき揚げにすると歯ごたえがあり美味しいです。

材料 1人分(782kcal、塩分1.2g)

【海老と野菜の塩天丼】

米 飯	200g
尾付きむきえび	34g(2尾)
冷凍ごぼうのかき揚げ	60g(1個)
南瓜	30g
ピーマン	20g
天ぷら粉	25g
天ぷら油	適 量
塩天丼のたれ	15g

海老と野菜の塩天丼レシピ



作り方

- 1 かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅に切りま
す。
- 2 ピーマンは種を取り、半分に切ります。
- 3 天ぷら粉を水で溶き、衣を作ります。
- 4 えび、ピーマン、かぼちゃに「3」をつけ、
油で 揚げる。ごぼうのかき揚げは素揚げにし
ます。
- 5 丼に米飯を盛り、えび、かぼちゃ、ピーマン、
ごぼうのかき揚げを盛り付け、塩天丼のたれを
上からかけます。

★夕しもおいしいけど、塩味もさっぱりで美味
です！