

函館駐屯地ご当地グルメ

「イカのダブル天丼」

～ 函館新ご当地メニュー ～

PRポイント

函館らしい「イカを使用したご当地献立を提供したい!」という思いから考案したメニューです。函館の工場で加工しているイカゲソを使用したかき揚げと、イカの天ぷらの2種類をダブルで提供♪

栄養ポイント

イカは、低脂肪、低カロリーですが、たんぱく質は高めです♪また、イカに多く含まれるタウリンは、肝臓の機能を高める働きがあります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【イカのダブル天丼】

かき揚げ用イカゲソ、玉葱 各40g

かき揚げ用人参 15g

天ぷら用イカ 50g

青しその葉、たらば風カニカマ 各1個

天ぷら粉、揚げ油 適量

ご飯 お好みの分量で

天丼のたれ お好みの分量で

※エネルギー 946kcal

イカのダブル天丼レシピ



作り方

- 1 ゲソは、ぶつ切り2cm、玉葱は5mmの薄切り、人参は3cmの千切り、イカは、3×6cm程度のお好みの大きさにカット♪
- 2 かき揚げ用の材料を、水で溶いた天ぷら粉と混ぜ、直径10cm程度に揚げる。
- 3 イカ、しそ、カニカマも、水で溶いた天ぷら粉をつけて揚げる。(しそは片面のみ)
- 4 ご飯に2と3を盛り付け、丼たれをかける。

♡天丼のたれは、醤油・酒・みりん・砂糖で、手作りしても美味しいです♡