

留萌駐屯地ご当地グルメ

「たこメンチ」

～ 留萌管内の特産水だこを使って～
魚嫌いの若者にも食べ応えバツグン★シ

PRポイント

留萌のお隣小平(おびら)町はたこの燻製が有名。茹でだこも人気です。それをメンチカツ風にアレンジしました。さいころにカットしたたこを混ぜることで食感も味も楽しめます！すり身の塩分があるので、下味は控えめがおすすめ♪

栄養ポイント

たこには、疲労回復や血中コレステロール改善に良いタウリンが豊富。低脂肪で消化吸収もよく、味もおいしい食品です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

白身すり身 100g

(あればたこのすり身がベスト！)

茹でだこ 40g (1cm角切り)

玉葱 60g (粗みじん切り)

根生姜 12g (粗みじん切り)

塩こしょう 適量

小麦粉 10g 鶏卵 20g

パン粉 18g 揚げ油 適量

《付け合わせ》 レタス、千切キャベツ、レモンなど



留萌のゆるキャラ
「かずもちゃん」
子供をおんぶして、
るもいのPRを頑
張ってます

たこメンチレシピ



留萌御膳

作り方

- 1 すり身にたこ・玉ねぎ・生姜を加えよく混ぜ、塩こしょうで味を整える
- 2 1個分の量を取り、形を整え冷やして種を休ませる ※
(-)zzz
- 3 小麦粉⇒溶き卵⇒パン粉の順に衣をつける
- 4 3～4分揚げる
- 5 お好みの付け合わせと一緒にきれいに盛り付けて、どうぞ召し上がれ♪

冷やすことで粘つきが落ちついて、まとまりやすくなります

※すり身の硬さによっては、形にできないこともあります。その時はボール状にして小麦粉と卵を混ぜたもの⇒パン粉で衣をつけて、揚げるときに平たくつぶして油へIN！