

## 多賀城駐屯地弁献立

### 「海老舞茸天井」

～舞茸天でボリュームアップ～

#### PRポイント

海老天はコストがかかるため舞茸天でかさ増しし、海老は少量でもボリューム感があり、満足感を高められるようにしました。

#### 栄養ポイント

舞茸には他のきのこよりも多くビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を助け、骨や筋肉を丈夫にしてくれます。また食物繊維の一種であるβ-グルカン免疫機能をアップする働きがあるとされています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	適量
刻みのり	適量
海老	40g (小さめでOK)
舞茸	50g
天ぷら粉	適量
揚げ油	適量
井のたれ	20g (ない場合醤油とみりんと酒を1:1:1で合わせて煮詰めで代用)
卵	70g
三つ葉	3g

## 海老舞茸天井レシピ



#### 作り方

- 1) 海老は背ワタをとり、片栗粉（分量外）をまぶして流水でよく洗う。
- 2) 1)の海老、舞茸に天ぷら粉をまぶして天ぷらにする。
- 3) どんぶりにご飯を盛りつけ、刻みのりを散らし、海老天と舞茸天を盛付け、たっぷり井のたれをかける。
- 4) 溶き卵をフライパンで大きくかき混ぜながら加熱し、半熟の状態です。3)の上にかけて三つ葉を散らす。

※カツ丼のように全体を卵とじにしても美味しく召し上がれます♪