

米子駐屯地 井

「海鮮かき揚げ丼」

PRポイント

いか、えびに野菜や枝豆を加えた天ぷらをご飯に乗せたボリュームある一品です。こしょうの効いた塩だれが食欲をそそります。

栄養ポイント

いか、えびは高たんぱく低脂肪それに肝機能向上効果も期待できるタウリンも豊富です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	130g
いか(一口大)	20g
むきえび	30g
人参	30g
玉葱	35g
枝豆(むき枝豆)	15g
天ぷら粉	適量
でんぷん(打ち粉用)	
揚げ油	
天井のたれ(塩)	30g

海鮮かき揚げ丼レシピ



作り方

- 1 いか、えび、枝豆は下茹でする。
- 2 玉葱は5mm、人参は細切りにする。
- 3 1、2の材料に打ち粉用のでんぷんをつけて水溶きしたてんぷら粉をつけてかき揚げを揚げる。
- 4 ご飯を盛り付け、かき揚げをのせ、たれをかける。