

白老駐屯地肉料理特集

「白老クッタラ丼」

～ ロコモコ?いえいえ白老クッタラ丼です。～

PRポイント

『クッタラ』にいくつかの意味を持たせています。

- ① 白老町にある倶多楽湖(日本一の円形湖)
 - ・ハンバーグと目玉焼きで倶多楽湖を表現
- ② 白老町でも獲れる「タラ」有名な虎杖浜の「たらこ」
 - ・タラのフライ
 - ・たらこドレッシング
- ③ 魚離れが進む若手隊員に対し「食ったら?」
- ④ 街を元気に、隊員を食って元気に
いろいろな想いが詰まった一品です。

栄養ポイント

地産地消により地域の身近な食材を通して、食材の旬や産地について、理解を深められるほか、郷土食など地域独自の食文化を見直し、食育を進めて行く上でも重要です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【白老クッタラ丼】

精白米(道産ななつぼし)120g

(乾燥パセリ 少々)

白老牛入ハンバーグ 1個(デミグラスソース15g)

鶏卵 1個(地元:白老マザーズの桜卵使用)

スケトウダラ(白老沖)60g(小麦粉50g、卵30g)

レタス 20g 胡瓜 20g トマト 40g

たらこ(虎杖浜産)、マヨネーズ 各15g

白老クッタラ丼レシピ



作り方

- 1 ハンバーグと卵(型に入れて)を焼きます。
- 2 レタス、トマト、胡瓜をカットします。
- 3 デミグラスソースを温め、マヨネーズとほぐしたたらこを和えます。
- 4 スケトウダラに衣を付け油で揚げて、フリッターを作ります。

✿愛情をもって盛り付けます。♥