



天丼ケーキ

エネルギー：762 kcal
たんぱく質：19.5 g
脂質：2.0 g
炭水化物：168.1 g
食物繊維：4.8 g
食塩：2.1 g

【材料】（1人分）

- ・米100 g
- ・ブラックタイガー30 g
- ・まだら15 g
- ・なす25 g
- ・青ピーマン10 g
- ・赤パプリカ10 g
- ・かぼちゃ20 g
- ・コーンフレーク40 g
- ・薄力粉40 g
- ・水40g
- ・刻みのり2 g
- ・ほんだしかつおだし0.45 g
- ・水22.5 g
- ・こいくちしょうゆ6 g
- ・みりん18 g
- ・砂糖4.5 g

【作り方】

○天丼ケーキ

- ①米を浸漬する。材料を計測しておく。
- ②浸漬した米を炊く（加水比1.5倍）
- ③材料を切る
 - ・たら：一口大
 - ・えび：殻をむき背わたをとり、尾の先を切る
 - ・茄子：末広切り(4等分)
 - ・ピーマン、パプリカ：縦切り(4等分)
 - ・かぼちゃ：5 mm幅に切る
- ④薄力粉と水を混ぜてバター液を作る
- ⑤具材をバター液につけ、砕いたコーンフレークをまぶす。（コーンフレークは半分粉々にし、半分は食感を残す）
- ⑥スチームコンベクションオーブンで180℃に予熱し、野菜は10分、肉類は13分加熱する
- ⑦ピーマン、パプリカ、カボチャは削ぎ切りにする。
- ⑧セルクルにご飯を100 g敷き詰める。
- ⑨ご飯の上にのりをしき、天丼のたれを塗る
- ⑩再びごはんを100 g敷き詰める
- ⑪天ぷらを上に盛り付け、天丼のたれをかける

○天丼のたれ

- ①それぞれの調味料をはかっておく（砂糖、醤油、みりん、だし汁）
- ②それぞれの材料を鍋に入れ、煮詰める