

駒門駐屯地ご当地グルメ

「静岡おでん」

～ 静岡ソウルフード アレンジレシピ～

PRポイント

静岡の海の恵みの黒はんぺんやさつま揚げにボリュームアップとこくだしの牛すね肉[♥]を加え醤油ベースの黒い煮汁でコトコト煮込みます。仕上げに青のり、だし粉をかけ、お好みて甘みそや辛子をつければ、うまみたっぷり心も体も温まるあじわいです。

栄養ポイント

たんぱく質たっぷりて激しい訓練に励む隊員にピッタリ！

血液サラサラ効果が期待できるEPA, DHAも豊富

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛すね肉	50g	大根	100g
こんにゃく	40g	たまご	1個
さつま揚げ	50g	黒はんぺん	30g
焼きちくわ	30g	結び昆布	1個
青のり・だし粉	適宜	甘みそ・辛子	お好み
※砂糖・だし、みりん、 たまり醤油			適宜

静岡おでんレシピ



作り方

(下準備)

大根、牛すね肉はそれぞれやわらかく下煮
こんにゃくはアク抜き、卵はゆでて殻むき
さつま揚げは油抜き、結び昆布は水戻し

- 1 大根、牛すね肉を水、だし、砂糖、みりん、たまり醤油で15分ほど煮込む。
- 2 その他の具材も順に加え、フタをせず沸騰しないようコトコト煮る。(おいしさポイント)
- 3 丼に盛り付け、青のりだし粉をかける。
お好みて甘みそや辛子をつけてどうぞ！