

## 函館駐屯地 どんぶり

### 「サーモンといくらの子丼」

～部隊でも、ちょっとリッチな定食気分を♪～

#### PRポイント

脂がのったサーモンと、いからの組み合わせは、「親子」とうことで相性バッチリ♪

部隊の食事でも、たまにはリッチな定食気分を味わっていただき、訓練を頑張れるようなメニューを考案しています^-^

#### 栄養ポイント

トラウトサーモンには、たんぱく質やビタミンB6が含まれます。たんぱく質の代謝に活躍するビタミンB6を同時に摂取できるので、お勧めな食材です♪

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

【サーモンといくらの子丼】

トラウトサーモン炙り焼き(刺身) 3枚

いくら 30g

鮭フレーク 30g

錦糸卵 20g

酢飯 お好みの分量で

醤油 お好みの分量で

わさび お好みで ※エネルギー 853kcal

## サーモンといくらの子丼



#### 作り方

- 1 ご飯を炊き、酢、砂糖、塩で酢飯を作っておく。
- 2 錦糸卵を作っておく。
- 3 1に2をのせ、トラウトサーモン、いくら、鮭フレークを盛り付ける。
- 4 醤油をかけ、わさびはお好みで♪

♡酢飯が苦手な方は、普通のご飯で召し上がれ♡