

## 八戸駐屯地(井)

### 「八戸ばくだん井」

～ 青森県どんぶり選手権で  
2年連続1位に輝いた1品～

#### PRポイント

八戸ばくだん井の名前の由来は、このどんぶりを頬張ると美味しさが口の中で爆発するからと言われています。オリジナルのニンニク醤油ダレが美味しさの名脇役となります！！

#### 栄養ポイント

イカは、高たんぱくて低脂肪、肝機能に効くといわれているタウリンが豊富

**材料 1人分(自衛隊員の分量です)**

精米	130g
米粒麦	15g
寿司酢	20g
刻みのり	1g
いかそうめん	70g
オクラ	30g
ひきわり納豆	30g
とびっこ	15g
万能ネギ	5g

【にんにく醤油】

醤油・めんつゆ・おろしにんにく 適量

## 八戸ばくだん井レシピ



#### 作り方

- 1 炊いたご飯に寿司酢を混ぜて、冷ます。
- 2 1の酢飯を井によそい、刻みのりを敷く。
- 3 刻みのりの上にいかそうめん・オクラ・納豆・とびっこを盛り付ける。万能ねぎは、おしゃれにバラっとしましょう。
- 4 食べる时候にお好みで温泉卵とにんにく醤油をかけて完成です☆

♡ぐるぐるかき混ぜて食べると  
口の中で美味しさが爆発します♡