

幌別駐屯地 どんぶり部門

「甘えび丼」

～ ぶりぶり食感と甘味を楽しむ～

PRポイント

冬季限定で刺身類を提供します。北海道が産地として有名な甘えびをせいたくに15尾のせた丼は隊員に人気のメニューです。

栄養ポイント

えびは高たんぱくて低脂肪、さらに糖質はゼロ。生活習慣病の予防に効果のある、タウリン、DHA、EPAがたっぷり！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【甘えび丼】

刺身用甘えび	15尾
ねぎとろ	40g
錦糸たまご	20g
ごはん	一善分
切のり・わさび・醤油	適量

甘えび丼 レシピ



作り方

- 1 丼にご飯を盛り、甘えび、ねぎとろ、錦糸たまごを彩りよく盛り付ける
- 2 お好みて切のり、わさびを添えて

＊ 旨み豊かで、塩分もおさえられる昆布醤油がよく合います。市販品も多くありますが、醤油に昆布を入れるだけで自家製昆布醤油が作れます。 ＊