

霞目駐屯地（井）

「炙りサーモンとねぎとろいくら丼」

～ 南三陸キラキラ丼☆ 駐屯地バージョン～

PRポイント

宮城県南三陸の町おこしとして始まったブランドグルメ「南三陸キラキラ丼☆」。東日本大震災10年目の節目の今年、駐屯地バージョンとして隊員から要望の多い「いくら」「ねぎとろ」「サーモン」をトッピングして提供し、大好評だった丼飯を紹介します。



栄養ポイント

良質でヘルシーなたんぱく質が摂取できる刺身と、ビタミン・ミネラル豊富ないくらがトッピングされています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

・米	130g
・すし酢	15g
・味付けいくら	35g
・炙りサーモンスライス	50g
・ねぎとろ	40g
・刻みのり	適宜
・こねぎ(小口切り)	適宜
・わさび	適宜

炙りサーモンとねぎとろいくら丼レシピ



作り方

- 1 米は炊く30分前に洗米し、ザルにあげる。
- 2 すし飯用にやや硬めに炊き、炊きあがったらすし酢を混ぜ合わせよく水分をとばす。
- 3 いくら、炙りサーモンスライス、ねぎとろ、こねぎ、刻みのりをトッピングする。(トッピングはお好みや季節で変えて下さい)



「南三陸キラキラ丼☆」は南三陸産の海産物が贅沢にのせられた**宝石グルメ**です。駐屯地給食は予算が限られているのでやや寂しげ?ですが、興味のある方は南三陸のHPまたは現地に足をお運び下さい。