

勝田駐屯地 丼グルメ

「勝田しらす丼」

～ 自衛官が1日に食べるお肉の基準量は100g!! ～

PRポイント

太平洋に面した茨城県は、しらすの漁獲量全国4位。大洗港の、ふっくら釜揚げしらすが届きます。お肉大好き、魚が苦手な隊員も、この丼なら食べられると、どんぶり飯もペロリ😊

しらすに添えた、とろ～り半熟卵と、ごま油を利かせたわかめ、シャキシャキ野沢菜とワサビ醤油の相性が抜群です。

栄養ポイント

しらすは骨ごと食べられる魚。カルシウムや、良質たんぱく質がしっかり摂れます。隊員の身体作りには肉ばかり食べてはダメ。毎日、魚も食べて筋肉、骨を強化し健康を維持します。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

麦ごはん 丼1杯分

釜揚げしらす 30g

干しわかめ 3g(水に戻しておく)

ごま油 1g、白すりごま 20g、醤油 1.5g

野沢菜漬け 20g

青しそ 1枚、万能ねぎ 5g

温泉卵 1個(自衛隊では殺菌した半熟卵)

わさび、醤油

勝田しらす丼レシピ



作り方

- 1 野沢菜は1cm程度の小口切り、万能ねぎは5mm程度の小口切りしておく。
- 2 戻したわかめは、水気をきり、ごま油、醤油、白すりごまを加えて味付けしておく。
- 3 どんぶりに麦ごはんをよそい、味付けわかめ、しらす、野沢菜、しそをのせ、万能ねぎを散らす。
- 3 わさび、醤油を添えて出来上がり。
各自、半熟卵を割ってのせていただきます。