

釧路駐屯地丼ぶりグルメ

「釧路勝手丼」

～ 北海道の地産地消の食材「海鮮」～

PRポイント

釧路市の商業施設の海鮮市場では、自分で好きなネタを丼ぶりに載せて食べるスタイルのお店があります。しかし駐屯地では、自由に載せることはできませんが、隊員に人気の高い新鮮なネタを用意して、勝手丼をイメージした海鮮丼です。

栄養ポイント

サーモン等には、DNAやEPAが豊富で、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、「高たんぱく質」「低脂肪」「鉄分豊富」な魅力的な食材です！体が資本の自衛官にぴったりな食材です♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

マグロ	30g
ホタテ	30g
ほっき貝	30g
サーモン	30g
メカジキ	30g
たこ足	30g
かつお	30g
甘えび	30g
精白米	150g
強化精麦	16g

釧路勝手丼レシピ



作り方

- 1 サーモン、かつお、たこ足等を適度な大きさに切る。
 - 2 ご飯を入れ、海鮮を丼ぶりに盛り付ける。
 - 3 濃口醤油とわさびを添える。
- 👉 召し上がれ♥