

玖珠駐屯地 井料理

「焼き鯖ご飯」

～ 魚をおいしく食べられるメニュー ～

PRポイント

若い隊員の魚嫌いを克服するために考案し、
お手軽で隊員からも好評なメニューです。

栄養ポイント

鯖に含まれる脂、**DHA・EPA**は動脈硬化予防や
脳の働きを活性化する成分です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精米	100g
焼き鯖(塩鯖)のほぐし身	30g
野沢菜	30g
刻みのり	2g
錦糸卵	10g

焼き鯖ご飯レシピ



作り方

- 1 焼き鯖の身をほぐしておく
- 2 炊きたてのご飯を丼に盛り付け、1の鯖、野沢菜、刻みのり、錦糸卵を盛り付ける