

## 宮古島駐屯地(井)

### 「かつおとまぐろの漬け丼」

～ 新鮮な魚を味わう丼ぶり～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

新鮮なカツオとマグロをニンニクやしょうがと漬  
け込むことで、ジューシーな味わいに♪たっぷり  
の白髪ねぎときざみのりをのせて、お好みでサク  
サクのラー油をかけて食べると美味しいよ♪

#### 栄養ポイント

カツオは血液の健康状態を調えるビタミンやミネ  
ラルが充実しています。貧血の改善・予防にも◎

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

・精白米	125g	・コネギ	5g
・カツオ	50g	・きざみのり	適量
・マグロ	50g	・食べるラー油	適量
・濃口醤油	15g		
・みりん	6g		
・料理酒			
・ニンニク(みじん)	2g	A	3g
・しょうが(みじん)	2g		
・長葱			10g

## かつおとまぐろの漬け丼レシピ



#### 作り方

- 1 カツオとまぐろをスライスして、Aのたれに漬け込み、冷蔵庫で2時間冷やす。  
(たれに漬け込む前にしっかりと水気を取っておくこと。)
- 2 長葱は白髪ねぎにし、冷水にさらす。
- 3 丼ぶりにごはんをよそって、カツオとマグロをトッピングして、白髪ねぎとコネギ、きざみのりをトッピングする。
- 4 最後に食べるラー油トッピングしたら完成。

♥ジューシーで食べ応えのあるカツオとマグロの  
漬け丼！どうぞ召し上がれ♥