

留萌駐屯地 丼

「鮭の親子丼」

～ 北海道の秋の味覚シャケ(鮭)で秋を感じて～

PRポイント

留萌管内にも秋になるとシャケが遡上します。いろいろなシャケでおいしい秋を楽しみましょう

栄養ポイント

まさしく旬の鮭は脂がのっています。EPAとDHAが豊富なので生で食べると、よい油の栄養を逃さずに取りれます。

鮭は白身魚🐟なのですが、**アスタキサンチン**という抗酸化物質が豊富であの色になっています。眼精疲労や筋肉疲労を回復する効果がある他、紫外線の肌への影響を軽減してくれるので美容的にもおすすめ🌟

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	1人分(自衛隊では麦入り!)		
すし酢	12cc		
鮭フレーク	25g	白ごま	適量
刺身用サーモン	2切		
いくら	30g	酒	3cc
鶏卵	1個	しその葉	1枚
切のり(もみのり)	・練りわさび		適量

鮭の親子丼レシピ



作り方

- 1 ごはんは酢飯にし、ごまと鮭フレークを混ぜておく
- 2 卵を溶き、炒り卵にしておく
- 3 器に1の酢飯を盛り、炒り卵といくら・刺身用サーモン・しそを彩りよく盛り付ける
- 4 お好みでのり・わさびを添える

Point

- * 酢飯に具を混ぜると、豪華さがUP
- * 彩りにいり卵やしそその他に、リーフレタスやかいわれ大根、豆苗などもいいですよ