

信太山駐屯地おすすめ丼

「キムチまぐろ丼」

～ まぐろの刺身をアレンジした丼レシピ～

PRポイント

まぐろの漬け丼に白菜キムチをプラスした丼で食欲が増す1品です。簡単料理で魚苦手な隊員にも大好評！！

栄養ポイント

良質たんぱく質、脂質、ビタミン類を豊富に含んだヘルシーな丼

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

| | | |
|----------|------|------|
| 精米 | 120g | |
| まぐろ刺身切り身 | 80g | |
| 白菜朝鮮漬 | 40g | |
| 青じそ | 1g | せん切り |
| 濃口しょうゆ | 10g | |
| ごま油 | 3g | |
| おろしニンニク | 1g | |
| いりごま | 1g | |
| 青ねぎ | 5g | 小口切り |

キムチまぐろ丼レシピ



作り方

- 1 まぐろの刺身をAを混ぜ合わせたたれに漬け込み味を馴染ませる。
- 2 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- 3 白菜キムチもAのたれに漬け込む。
- 4 ご飯を盛り付け、まぐろとキムチを盛り付ける。
- 5 青じそを天盛りにして出来上がり。