

徳島駐屯地 丼

「釜揚げしらす丼」

～ 二冠達成！不動の大人気メニュー ～

PRポイント

おうちで駐屯地メニュー！隊員も大好きな簡単おさかな丼レシピです。

駐屯地イベント「どんぶりNo.1グランプリ」・「名物献立決定戦」で二冠達成しました！

栄養ポイント

骨や歯の形成に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDがたっぷり！また、DHA・EPAも豊富で血液サラサラや老化防止効果にも◎。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

あたたかいご飯 適量

釜揚げしらす	50g	}	(A)
青葱(小口切)	5g		
白胡麻	1.5g		
薄口醤油	2.5g		
本みりん	2.5g		
練りわさび	1.5g		
だしの素	0.3g		
ごま油	1.5g		
大葉(千切り)	1枚		

梅干し	1個	}	トッピング用
白胡麻	適量		
きざみのり	適量		
すだち			

徳島駐屯地

認定名物メニュー 釜揚げしらす丼



作り方

- 1 (A)をすべて混ぜ合わせる。
- 2 温かいご飯を丼によそい、1で混ぜ合わせたしらすをのせ、トッピング用食材を盛って完成。

「アレンジ・お茶漬けVer」

だし汁をかけて「しらす茶漬け」にしても、とっても美味しい！

※だし汁（一人分）

材料	
昆布茶	2.5g
昆布だし顆粒	0.5g
水	200ml

冬は温だし、
夏は冷だし、
季節で変えてもGood！

