

対馬駐屯地(井)

「対馬海の幸丼」

～ 対馬の海の幸食材
アレンジレシピ ～

PRポイント

対馬の新鮮な海の幸を贅沢に盛り合わせた海鮮丼です。寒ブリ、ヒラマサ、カンパチ、戻りカツオ、イカ、タコ等を、11月～3月までの間、魚の旬の時期に合わせて提供しています。

栄養ポイント

冬に旬を迎えるブリには、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれており、これらの多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つと考えられている他、善玉コレステロールを増やす働きがあります。イカやタコは、タウリンが豊富に含まれています。タウリンは、筋肉の疲労回復や運動機能の向上などの見込みがあるといわれています。なにかと疲れを溜めがちな現代人にはうれしい栄養素です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【海鮮丼】

寒ぶり刺身	75g	ゆてだこ刺身	25g
かつお刺身	30g	やりいか刺身	25g
いくら	10g	錦糸卵	10g

☆ 青しそ・かいわれ大根・みょうが・きざみのり・ねりわさび・海鮮丼のたれ 適量

「対馬海の幸丼」レシピ



作り方

- 1 ご飯を丼によそい、その上にきざみのり、半分に切ったかいわれ大根、きざんだみょうが、青しそを好みで適量盛り付ける。
- 2 1の上にバランスよく刺身を盛り付ける。
- 3 海鮮丼のたれ、または刺身醤油をかける。

✿ 鯛茶漬けやブリ茶漬けでも提供しています。♥