

米子駐屯地丼メニュー

「海鮮丼」

～ 海鮮人気ナンバーワン。冬しか食せない贅沢丼～

PRポイント

冬季の「隊員希望献立」で必ず上がってくるのがこの「海鮮丼」です。魚料理より肉料理を好む隊員でも、海鮮丼は喜んで食べてくれます。ご飯に好きな具材を乗せるだけでできる、お手軽な丼です。

栄養ポイント

高たんぱく低脂肪、カロリー控えめですが、ご飯量が多くなるので、エネルギーが気になる方は少なめに。

材料 1人分(自衛隊員の分量です。)

精米	130g
ねぎとろまぐろ	40g
いくら	20g
ほたて	30g
まぐろ	40g
いか	30g
しその葉	1枚

わさび、刺身醤油 適量

海鮮丼レシピ



作り方

- 1 ご飯を盛り付ける。
- 2 海鮮をカットしてバラン良く盛り付ける。
- 3 大葉を細切りにしてトッピングする。
- 4 わさび醤油を掛けていただく。