

遠軽駐屯地ご当地グルメ

「オホーツク海鮮丼」

～ 20年続く名物献立 ～

PRポイント

「オホーツク海に一番近い駐屯地」ならではのメニューを…と始めたこの海鮮丼は20年続くメニューです。オホーツク海産のほたては甘味と歯ごたえが違います！ 遠軽で勤務された方、おぼえてますか？

栄養ポイント

高たんぱく・低脂肪ですが、ビタミン類や食物繊維が少ないところは残念です。その分、野菜がしっかりとれるおかずや汁ものを添えて野菜不足をカバーしています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

まぐろ	35g	しその葉	1枚
ほたて	30g	酢飯	適量
サーモン	20g	わさび	
銀がれい	20g	甘酢生姜	
甘えび	2尾		
ほっき貝	1枚		
かに	15g		
いくら	20g		

海鮮丼レシピ



作り方

- 1 刺身類はそれぞれ食べやすい大きさに切りま
す。
- 2 いくらのおいが気になる時は料理酒で洗う
とすっきりします。
- 3 とにかくいりどり良く盛り付けます！

★POINT★

最大のポイントは盛り付けです。色のバラン
スを見ながらご飯が見えなくなるように盛り付
けましょう！