

板妻駐屯地ご当地グルメ

「駿河丼」

～ 駿河の味を詰めみました～

PRポイント

マグロの水揚げ日本一の静岡県が誇る焼津漁港のマグロと、日本一深い駿河湾産のしらすの釜揚げを贅沢に丼にしました。

静岡の味をたっぷり堪能頂けます。

栄養ポイント

赤身のマグロは低エネルギーで高たんぱくのヘルシー食材です。鉄分やタウリンも豊富に含まれます。

しらすもまたヘルシーな食材で、カルシウム、ビタミンDを多く含まれます。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

酢飯	250g
まぐろ赤身	80g
釜揚げしらす	50g
青しそ	2枚
わさび・醤油	適量



駿河丼レシピ



作り方

- 1 酢飯を作る。
- 2 カットしたマグロとしらすと青しそをバランスよく盛る。

