

松山駐屯地ご当地グルメ

「鯛めし」

～ ご当地グルメ「鯛めし」～アレンジレシピ

PRポイント

愛媛県には調理法の違う2種類の鯛めしがあり、鯛を白米と一緒に炊き上げるもの、鯛の刺身をご飯に載せて生卵やしょうゆを使った特製タしをかけて食べるものがあります。鯛の刺身を使った鯛めしは隊員人気のメニューです。

栄養ポイント

鯛には血中コレステロール値を低下させ、血圧を正常に保つタウリンが豊富に含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g
鯛(刺身用)	100g
しょうゆ	10g
酒	5g
みりん	5g
卵	1個

青ネギ、白ごま、わさび、刻みのり 適量

鯛めしレシピ



作り方

- 1 鯛を薄くそぎ切りにする。
- 2 しょうゆ、酒、みりんをたれを作る。
- 3 温泉卵を作る。
- 4 ご飯の上に1、3、青ネギ、白ごまをのせ、2を回しかける。

※ お好みてわさび、刻みのりをトッピングいただくとさらに美味しいです！
刺身用にカットされた鯛を使うと簡単です。