

## 青森駐屯地丼献立

### 「サバカツ丼」

～魚料理で大人気のメニュー～

#### PRポイント

魚は骨無しを使用しているのととても食べやすく、またタルタルソースをかけているので、醤油系とマヨ系の絶妙なコンビネーションがたまりません！！魚料理の中でも大人気です！！

#### 栄養ポイント

さばにはDHAやEPA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)

御飯	1人分
骨なしさば切身	60g×2枚
小麦粉、パン粉、溶き卵、揚げ油	適宜
照焼のたれ	15g
水	15cc
A	ゆで卵 1個 玉葱 15g
	ピクルス 15g
	マヨネーズ、塩、胡椒、酢 適宜
キャベツ	50g
貝割大根	8g

## サバカツ丼レシピ



#### 作り方

- 1 さばは下味をしてフライにしておく
- 2 照焼のたれに水を入れてあたためておく
- 3 キャベツは1ミリ千切り、貝割大根は根を切って半分に切り、キャベツと混ぜておく
- 4 Aの材料でタルタルソースを作る
- 5 丼にご飯をもり、全体に野菜をちらしたれにくぐらせたさばを2切れのせ、上からタルタルソースをかける

\*たれは若干、甘めにした方がおいしいです。  
さばは1枚1枚揚げています。