

八戸駐屯地丼献立

「うな丼」

～ 部隊希望献立としても大人気!!～

PRポイント

八戸駐屯地で希望献立を募ると大人気の鰻!!
鰻は古くから滋養強壯食品として様々な効果
があるとして食されてきました。沢山身体を動
かす隊員さんの疲労回復にも役立っています!

栄養ポイント

スタミナ食品の鰻は、ビタミンAやEPAが豊
富!!粘膜を強化して、細胞のがん化を防ぐ免疫
力アップにも効果的と言われています👉

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	一人分
鰻蒲焼	1/2尾
蒲焼のたれ	15g
料理酒	3g
甘酢しょうが	15g

うな丼レシピ



作り方

- 1 鰻を1/2にカットし、鉄板に並べる。
これをオープンで焼く。
* 家庭で調理する際にはフライパンでもOK
- 2 蒲焼のたれ に料理酒を入れ加熱する。
- 3 丼にご飯を盛り付け、1の鰻をのせる。
2のたれをかけて完成～!!
* お好みで甘酢しょうがをトッピング♪

食べて元気になる1杯!!