

## 板妻駐屯地 丼グルメ

### 「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が多く含まれます。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

|        |      |
|--------|------|
| ご飯     | 250g |
| 酢      | 12g  |
| 砂糖     | 3g   |
| 食塩     | 1.5g |
| まぐろ赤身  | 80g  |
| 釜揚げしらす | 30g  |
| 青しそ    | 2枚   |
| わさび・醤油 | 適量   |



## 駿河丼レシピ



#### 作り方

- 1 酢、砂糖、塩をよく混ぜておき、硬めに炊いたご飯が熱々の時に混ぜて酢飯を作る。できた酢飯は風に当て、冷ましておく。
- 2 まぐろは、薄めにカットする。(薄めにカットした方が食べやすい。)
- 3 酢飯にまぐろ、しらす、青しそをバランスよく盛り、わさびを添える。

