

南別府駐屯地(井特集)

「ちりめん井」

～ 大分の特産品「ちりめん」～
アレンジレシピ

PRポイント

豊後別府湾で水揚げされ天日干した、ちりめんを使用した井です。ここでプラスして大分県の特産品カボスをひと絞りにして食べるとさらに美味です！

栄養ポイント

カルシウムがたっぷり摂れますよ！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

ちりめんじゃこ	40g
砂糖	1.5g
濃口醤油	3g
酒	2g
大葉	1枚
サラダ油	3g
卵	25g
いりごま	1.5g
ごはん	300g

ちりめん井レシピ



作り方

- 1 ちりめんじゃこをさっと湯でゆがき、ザルにあげる。
- 2 1を鍋にいれ調味料を入れ煮る。
- 3 錦糸卵を作る。
- 4 井にごはんを入れ、ちりめんじゃこと錦糸卵、千切りした大葉、ごまを盛り付け出来上がり♪