

## 相馬原駐屯地 丼グルメ

### 「あぶり三色丼」

～海なし県でも美味しく魚が食べられる  
「あぶり三色丼」～ アレンジレシピ

#### PRポイント

定番の海鮮丼も良いですが、生ものが苦手な人にも食べられる丼です。強い炎であぶり、生臭さをおさえた香ばしい変わり丼です。

#### 栄養ポイント

サーモンやマグロはたんぱく質やビタミンB群が豊富。うなぎはビタミンA・B<sub>1</sub>が多く含まれ栄養価が高い魚です。ヘルシーで栄養バランスの良い丼です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- サーモン(あぶったもの) 40g
- ピンチョウマグロ(あぶったもの) 40g
- うなぎ白焼き 40g
- いくら 15g
- 大根 40g
- 貝割れ大根 5g
- 甘酢生姜 10g
- 刻みのり、レモン、わさび 適量
- <うなぎのタレ>
- しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1/2、砂糖 大さじ1/2

## あぶり三色丼



#### 作り方

- 1 サーモン(あぶったもの)をスライスする。
- 2 ピンチョウマグロ(あぶったもの)をスライスする。
- 3 うなぎ白焼きをスライスした後、バーナーでかるくあぶって、たれをかける。
- 4 丼に御飯を盛る。刻みのり、糸切りした大根と貝割れ大根を合わせたもの、3種類のあぶったネタをのせ。彩りにいくらを添える。
- 5 レモンを飾り、甘酢生姜とわさびを添える。