

## 富山駐屯地 丼

### 「海鮮丼」

～ 富山の 魚介類を使用した「海鮮丼」レシピ～

#### PRポイント

富山県といえば天然の生け簀で知られる「富山湾」があり、鰯、ホタルイカ、白エビをはじめ新鮮な魚介類が沢山あり、その新鮮さとおいしさ、種類の豊富さが「富山グルメ」のカギとなっています。

#### 栄養ポイント

魚に含まれるDHA・EPA、たんぱく質、カルシウム等豊富に摂取できます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	160g	
すし酢	30g	
鯖	40g	(そぎ切り)
ねぎまぐろ	30g	
鰯	50g	(そぎ切り)
イカ	40g	
イクラ	10g	
たまご巻き	20g	(スライス)
胡瓜	15g	(斜めスライス)
細切海苔	1g	
粉わさび	1g	
醤油	5g	

## 海鮮丼レシピ



#### 作り方

- 1 硬めに炊いたご飯にすし酢を入れて切り混ぜ、うちわであおいて冷ます。
- 2 1の酢飯を丼に盛り、細切り海苔をトッピングする。
- 3 海鮮、胡瓜、たまご巻きを盛り付ける。
- 4 ねぎまぐろ、イクラを添える。
- 5 別皿に粉わさびを練り醤油と混ぜわさび醤油をつくり、丼にかけていただく。