

別府駐屯地ご当地グルメ

「ステーキ丼」

～ おおいた和牛の「ステーキ丼」～

PRポイント

隊員さんからのリクエストNo1メニューは「ステーキ丼」です。大分県では「豊後牛」から「おおいた和牛」と名前を変えてPRしています。おおいた和牛の「ステーキ丼」で地元と隊員を応援！

栄養ポイント

筋肉喜ぶたんぱく質いっぱい

隊員の士気もアゲアゲ★

材料 1人分 (丼の分量です)

サーロインステーキ 150g

【ステーキのトッピング】

玉葱 100g

バター 5g

小葱 5g

塩・コショウ 少々

【ステーキソース】

＊ ステーキソースは半分が漬けたれ、半分を掛けたれにしてくださいね ＊

おろし玉葱 10g

醤油・みりん 各 10g

酢 3g

にんにく・生姜 少々

水 適量

ステーキ丼レシピ



作り方

- 1 サーロインステーキを食べやすくカットし、(たれ)に漬け込む。(20分くらい)
- 2 フライパンで肉を焼く。
- 3 玉葱を1センチ幅に切り、バターで炒めて塩、胡椒で味付けする。
- 4 ステーキソース調味料等を加熱し沸騰したらソースの完成
- 5 丼にご飯を盛り、炒めた玉葱、ステーキ、小口に切った葱をのせる。
- 6 ステーキソースをかけたら出来上がり。