

富士駐屯地 富士ランチ

30年以上の歴史がある、不動の人気メニュー、富士ランチ（ビーフステーキ）。遠い過去には牛を一頭買いしていたため、柔らかい部位かそれとも固い部位にあたってしまうのかは、その日の「運」次第という頃もあったとか・・・

富士駐屯地業務隊 管理栄養士 篠原技官



材料（1人分）

サーロイン ステーキオイルソース	1枚（150g） 20g
おろしポン酢ソース 大根おろし ポン酢	80g 20g

作り方

- 1 サーロインをステーキオイルソースで漬けておく
- 2 220℃で6分焼く
- 3 おろしポン酢ソースをかける

★コツ・ポイント

ステーキオイルソースで漬けておくことで肉が柔らかくなります。塩コショウをしなくても味がつきます。
ソースは毎回変えています。