

# 練馬駐屯地 オージービーフのステーキ丼

「隊員の隊員による隊員のための名物献立」  
隊員が考案し、投票により決まりました。練馬区とオーストラリアの形が似ているため、オージービーフを使用しました。

練馬駐屯地業務隊 管理栄養士 児玉技官



## 材料（1人分）

|           |      |
|-----------|------|
| 精白米       | 150g |
| 牛リブロース肉   | 150g |
| 食塩        | 0.5g |
| 胡椒        | 0.1g |
| 油         | 3g   |
| (ステーキソース) |      |
| オニオンソテー   | 30g  |
| おろしにんにく   | 1g   |
| 醤油        | 12g  |
| 料理酒       | 20g  |
| 砂糖        | 2g   |
| 本みりん      | 5g   |
| 鶏がらの素     | 1g   |
| こねぎ       | 5g   |

## 作り方

- 1 牛リブロース肉に塩胡椒をして焼く。
- 2 ステーキソースの材料を合わせる。
- 3 丼にご飯を盛り、カットしたステーキ肉を盛り付ける。
- 4 ステーキソースをかける。

### ★コツ・ポイント

ごーかいに盛り付け、がっつり食べる。  
グリーンサラダ・練馬駐屯地の形をしたケーキ・豆乳がセットです。