

# 青野原駐屯地 NO1★洋食 ビフテキ

ボリュームたっぷりのお肉です！  
焼き方にもこだわり、配食前に鉄板で熱々に焼き上げ  
ます。  
食堂内は食欲をそそるステーキの香りが充満します。

青野原駐屯地業務隊 管理栄養士 阿南技官



## 材料（1人分）

牛ロース	180g
しおこしょう	2g
サラダ油	3g
マーガリン	3g
ステーキソース	20g

## 作り方

1. 焼く30～60分前に牛ロース肉を冷蔵庫から出ししおこしょうしておく
2. テイルディングパンにサラダ油をひて中火で表面（両面）に焼き色をつける
3. 20mmホテルパンにオーブンシートを敷き、2で焼いた肉を並べコンビモード150℃、12分焼き、深めのホテルパンで保温しておく
4. 配食前に鉄板にソフトマーガリンを熱し、3の肉を焼き、皿に盛り付けてソースをかける

### ★コツ・ポイント

高温でコンベクションで焼くとパサパサになるので注意  
テイルディングパンで焼いて表面が油でコーティングされている間にコンビで火を入れる