

# 信太山駐屯地

# 信太山ランチ

給食委員会を通じ、部隊及び隊員から意見を聴取して「信太山ランチ」（駐屯地を代表する献立）を作成しました。

隊員一番人気の「ビーフステーキ」と伝説の信太の森の白きつねにちなんだ郷土料理「信太うどん（汁椀）」をあわせて提供しています。

信太山駐屯地業務隊 管理栄養士 谷口技官



## 材料（1人分）

ステーキ用牛ロース	130g
塩	0.1g
胡椒	0.2g
ガーリック	0.2g
サラダ油	2g
ステーキソース	30g
冷うどん	100g
油揚げ	20g
砂糖	3g
みりん	2cc
濃口醤油	5cc
薄口醤油	8cc
出しの素	2g
あおねぎ	5g
紅かまぼこ	10g
乾燥若布	1g

## 作り方

### ビーフステーキ

- 1 肉に塩・胡椒・ガーリックの下味をつける
- 2 2枚の鉄板で肉を焼く

### ★ コツ・ポイント

喫食人数にもよりますが、焼きながら提供できるようにしています。



### 信太うどん

- 1 油揚げは2分1カットで甘く味付けをする。
- 2 うどんのトッピングとして油揚げ・紅かまぼこ・若布のせています。