

霞目駐屯地ご当地グルメ

「牛たん塩焼き」

～ 仙台のご当地グルメ アレンジレシピ ～

PRポイント

隊員が楽しみにしている「牛たん定食」

青唐辛子みそのピリッとした辛味と栄養満点のとろろで食欲増進。

牛たんは舌先が硬いので、柔らかいタン元やタン中といった部位を使用すると厚切り牛たんも美味しく食べられますよ(^^♪

栄養ポイント

牛たんと麦飯でビタミンB1、食物繊維たっぷり

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【牛たん塩焼き】

牛たんスライス 120g
塩 1.2g
味の素 少々

【麦飯】

米 80g
押し麦 40g

【牛テールスープ】

牛テール 40g
長ネギ 25g
根しょうが 少々
塩・コショウ 少々

【とろろ】

長いも 60g
青のり粉 少々

牛たん塩焼き レシピ



作り方

【牛たん塩焼き】

- 1 牛タンに切れ目(スリット)を軽く入れ、0.8～1%食塩水に1晩漬け込む。
- 2 網に1枚づつ並べ、200℃オーブンで6～7分焼く。

【牛テールスープ】

- 1 鍋にお湯を沸かし、根しょうがを入れ、牛テールを下ゆてする。
- 2 鍋に水を張り、下ゆてした牛テールを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- 3 塩、コショウで味を調え、最後に白髪ネギを加える。