

海田市駐屯地 丼

「三色ビーフ丼」 (ローストビーフ丼)

～ 低カロリー！

栄養豊富

戦士のお腹也大満足

これぞ 三矢の教えじゃけん

PRポイント

しっとり柔らか！

生野菜と一緒にご飯に盛り付ければサラダ感覚で楽しめるローストビーフ丼の完成です。

真ん中に温泉卵をのせて召し上がれ！

栄養ポイント

牛肉のなかでも比較的脂質が少ない部位でつくるローストビーフ。亜鉛が豊富でタンパク質の合成を促進し、健康的な血液を作る鉄分を含んでいます。ビタミンも多く体の基礎代謝を引き上げられるような栄養素がたくさん含まれ隊員の心と身体をいやします。

材料 1人分

(冷) ローストビーフ (スライス)	70g
無菌温泉卵	65g
レタス	60g
パプリカピーマン (赤)	5g
パプリカピーマン (黄)	5g
レッドオニオン	10g
ローストビーフのたれ	20g

三色ビーフ丼 レシピ



作り方

- 1 ローストビーフをスライスする。
- 2 生野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- 3 ご飯に生野菜、ローストビーフの順で盛り付ける。
- 4 真ん中に温泉卵を割り入れる。
- 5 ローストビーフのたれを回しかけたら出来上がり。