

## 練馬駐屯地(井)グルメ

### 「オージービーフのステーキ丼」

～ 隊員が考案!!! ～

#### PRポイント

「地域と共に」ある駐屯地として、練馬区との繋がりを考えた結果、地形が類似し、かつ、1994年から、練馬区との友好都市提携により国際交流が行われているオーストラリアの特産品(オージービーフ)を使用した献立を検討しました。各部隊が考案した中から、投票により決定され名物献立となりました。

#### 栄養ポイント

牛肉の“たんぱく質”で筋肉づくり！  
ご飯の“炭水化物”でグリコーゲン(スタミナ源)補給！！  
しっかり食べてパフォーマンスUP！！！！

#### 材料 1人分

精白米 150g  
牛リブローズ肉 150g 食塩 胡椒 油 適量

#### 【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



## オージービーフのステーキ丼レシピ



#### 作り方

- 1 牛リブローズ肉に塩胡椒をして焼く。
- 2 ステーキソースの材料をあわせる。
- 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。

ご一かいに盛り付け、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。

