

## 新町駐屯地(丼物)グルメ

### 「ローストビーフカレーピラフ丼」

～ (戦士たちの力飯) ～

#### PRポイント

掟破りのオン・ザ・ライス！カレーピラフの上にローストビーフを乗せてみました。すると、予想以上の相乗効果！温泉卵も良い仕事をしています。体の芯から力みなぎる**戦士たちの力飯**。

#### 栄養ポイント

当初、夕しの代わりにカレールーを使用しようとしたが、カレーピラフを代用し、**脂質カット**を目指しながら、牛肉&温泉卵で**タンパク質大量**ゲットを狙いました。

また、赤身肉に多く含まれる**クシアチン**は筋力の底力をUPし、隊員の活動限界を上昇させます。

#### 材料 1人分

精米	140g	強化精麦	10g
豚ひき肉	50g	玉葱	50g
人参・ピーマン	各20g	カレールー	8g
塩・胡椒・カレー粉・トマトケチャップ・中濃ソース	各適量		
コンソメ	1.5g	サラダ油	3g
ローストビーフ	100g	ステーキソース	30g
ステーキソース	20g	温泉卵	1個

## (ローストビーフカレーピラフ丼) レシピ



#### 作り方

- 1 カレーピラフを作ります。ご飯を炊くときに塩、胡椒、カレー粉、コンソメを入れます。
- 2 カレーピラフの具材(豚ひき肉等)をカレールー、トマトケチャップ、ソースで炒めます。
- 3 炊きあがったカレー味ライスとカレー味の具材を混ぜ合わせます。(白いご飯に味付けしていても可)
- 4 その上にサニーレタス(好きな野菜でOK!)とローストビーフと温泉卵をのせ、最後にステーキソースをかけて出来上がりです。