

八尾駐屯地丼料理

「ステーキ丼」

～「また食べたい」の評価が多いメニュー～

PRポイント

ボリュームたっぷりて脂ののったステーキ肉を使用しています。味付けは、ステーキソースをベースに、調理師さんが更に美味しくなるように、秘密の味付けをしています。揚げにんにくをお肉の上にトッピングし更に食欲をそそる一品です。(臭いはがまん)

栄養ポイント

お肉は、高カロリーですが、たくさんの野菜をトッピングしていますのでバランスもよく食物繊維もたっぷりとれます。にんにくがアクセントで更にスタミナアップです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

内地精米	120g	
牛ステーキ用肉	100g	
玉ねぎ	50g	スライス
大豆もやし	40g	
キャベツ	50g	カット
サニーレタス	5g	
ごま油	2g	
塩コショウ	少々	
醤油		
むきにんにく	2g	
ステーキソース	30g	
いりごま	1g	
レモン		

ステーキ丼レシピ



作り方

- 1 牛ステーキ用肉は、塩コショウをして焼き、食べやすいサイズに切りステーキソースをからめる。
- 2 玉ねぎは、キャベツは、ごま油で炒める。
- 3 大豆もやしは、ゆでる。
- 4 盛り付けた御飯の上に、キャベツ、玉ねぎ、大豆もやし、サニーレタスを盛り肉を盛り付ける。(^^)／
- 5 肉の上に、スライスした揚げにんにくをトッピングして♡出来上がり♡