

## 用賀駐屯地井料理レシピ

### 「たっぷりローストビーフ丼 ～用賀より愛をこめて～」

～一大ムーブメントを起こした人気の一品！～

#### PRポイント

男性のみならず、肉好きな女性にも大好評！見た目も華やかで、味も量も大満足なメニューです♪

#### 栄養ポイント

お肉をたっぷりのせて……♡ 時には贅沢にどうぞ！

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

#### 【ローストビーフ丼】

ごはん	250g
牛もも肉	130g
塩	2g
胡椒	適量
おろし生にんにく	適量
オリーブオイル	3g
サニーレタス	1枚
温泉卵	1個
《ソース》	
玉葱(すりおろす)	1/4個
醤油	6g
食酢	6g
砂糖	3g
生姜	適量
コチジャン	適量

## たっぷりローストビーフ丼 ～用賀より愛をこめて～レシピ



ローストビーフ10枚!大盤  
振る舞い!! 愛込め過ぎっ♡

#### 作り方

- 1 牛ブロックは縦長の物を用意し、縦半分にかットする。(2ブロックにする)
- 2 肉を常温に戻して、塩胡椒、にんにくをすりこみ、オリーブ油を熱したフライパンで各面1分半ずつ中火で焼き色をつける。
- 3 全面焼けたら火を止め、フタをして火から外して15分置く。15分経ったらアルミホイルに包んで30分放置。
- 4《ソース》玉ねぎをすりおろして600wのレンジで1分加熱する。★の材料を混ぜてソースを作る。
- 5 30分経ったら、お肉を薄くスライスしてご飯を盛った丼にサニーレタスとローストビーフを盛り付け、温泉卵をのせてソースをかけたら完成!