

帯広駐屯地 ご当地グルメ

「味噌香るふわとろ牛玉ステーキ丼」

～ 十勝清水でおなじみの味噌味が香ばしい丼～

PRポイント

帯広の近郊にある清水町のご当地メニューで、地元食材を使用した味噌味のふわとろたまごにとろみのある味噌だれを絡めたサイコロステーキを盛りつけた味噌の香りが食欲をそそる美しい彩の丼です。

栄養ポイント

自衛隊で食べられている大麦入りご飯は、**ビタミンB群と食物繊維が豊富**です。そのご飯に、牛肉と卵が加わり**良質なたんぱく質**もしっかり摂れる丼メニューです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【味噌香るふわとろ牛玉ステーキ丼】

大麦入りご飯	350g	料理用清酒	6g
ステーキ用牛肉	120g	醤油	4g
鶏卵	120g	食酢	2g
小葱	2g	オイスターソース	2g
白みそ	15g	だしの素	2g
赤みそ	10g	輪切唐辛子	適量
砂糖	8g	白ごま	適量
みりん	6g		

味噌香るふわとろ牛玉ステーキ丼レシピ



作り方

- 1 材料にある調味料で味噌だれを作ります。
- 2 鶏卵に作った味噌だれを適量を入れよく溶き、ふわとろになるように大きめのスクランブルエッグを作ります。
- 3 ステーキ用牛肉をサイコロ状に切り、お好みの焼き加減に焼いて、作った味噌だれと白ごまを絡めます。
- 4 大麦入りごはんを丼に盛りつけ、スクランブルエッグ、牛肉を順にのせ、小口切りの小葱を彩りよく盛りつけます。