

美幌駐屯地 肉料理

「ステーキと目玉焼き丼」

～ 特別な日に出す、人気メニュー～

PRポイント

隊員さんからの絶大な人気メニューといえば、「ステーキ」

食事が楽しみになるよう、お誕生日献立や希望献立など、特別な時に提供するようにしています。ソースの味も5種類以上用意し、いろんな味を楽しんでもらっています。

栄養ポイント

牛肉は良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB群や鉄、カリウムなどといった栄養価が豊富で激しい訓練をする自衛隊員を支える食材です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【ステーキ】

サーロインステーキ 120g

(塩、ブラックペッパー、ガーリックパウダー適量)

【付け合わせ】

たまねぎ 20g 鶏卵 1個

赤たまねぎ 10g 【ソース・パセリ】

にんじん 5g ステーキソース 20g

ホールコーン 5g 乾燥パセリ 0.1g

ステーキと目玉焼き丼レシピ



作り方

- 1 サーロインステーキに塩、ブラックペッパー、ガーリックパウダーで下味をつけ、焼きます。
- 2 たまねぎ、にんじんを千切り、みずなをザク切りしておきます。
- 3 目玉焼きを作ります。
- 4 どんぶりにご飯、野菜、ステーキ、目玉焼きを乗せ、ステーキソースをかけます。
- 5 目玉焼きの上からパセリをかけて完成です♥

💡 目玉焼きは半熟くらいの固さで仕上げるとステーキとタマゴの黄身がからみ合い、おいしくなります✿