

## 北恵庭駐屯地 肉料理

### 「ステーキ丼選べるソース」

～ たまには贅沢もありでしょ!～

#### PRポイント

予算をやり繰りし年に1回大人気のステーキを出します!『**アタリの日**』ってやつです。  
この日はかりは贅沢に、200gステーキをどーんとごはんの上へ。  
時には炭火で焼き、香りが食欲をそそります。  
栄養ももちろん大切ですが、食事とは五感をフルに使い味わうもの。盛り付け、香り、食感、音、味全てを刺激してくれる1品です。

#### 栄養ポイント

牛肉は、良質なたんぱく質が豊富です。  
部位によって栄養に差があります。カロリーや脂質が気になる方は、赤身の部位を選ぶとよいでしょう。隊員にとっては、『**心の栄養♥**』振替です!  
午後からの訓練も頑張るって〜♥

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

米	128g
強化精麦	32g
牛ロースステーキ	200g
クレソン	3g
人参	5g
サニーレタス	15g
ガーリックフライドフレーク	1g
ステーキソース (ガーリックオニオン味・和風おろし味・シャリアピン味など)	

## ステーキ丼選べるソースレシピ



#### 作り方

- 1 肉は、硬くならないように焼く
- 2 クレソン、人参、サニーレタスは食べやすい大きさに切っておく
- 3 ステーキソースはお好みて準備し、温める
- 4 ご飯を盛り、野菜、肉の順番で盛り付ける
- 5 ガーリックフライドフレーク、ソースをかけて完成

＊ 大量調理において、加熱済み食品は衛生管理上中心温度は75℃以上にしなければならないため、しっかり焼いています。