

## 練馬駐屯地(肉料理)グルメ

### 「ローストビーフ」

～ お肉大好き!!! ～

#### PRポイント

部隊希望献立て  
リクエストのあった  
“ちょっと贅沢な♡”  
一品です。

ローストビーフ丼も  
大人気です！



#### 栄養ポイント

脂質少なめ赤身肉を使用のため、  
意外と低エネルギー！！  
“たんはく質”&“鉄分”を含むリカバリー食材を  
しっかり食べてパフォーマンスUP！！！！



#### 材料 1人分

ローストビーフ(スライス) 100g

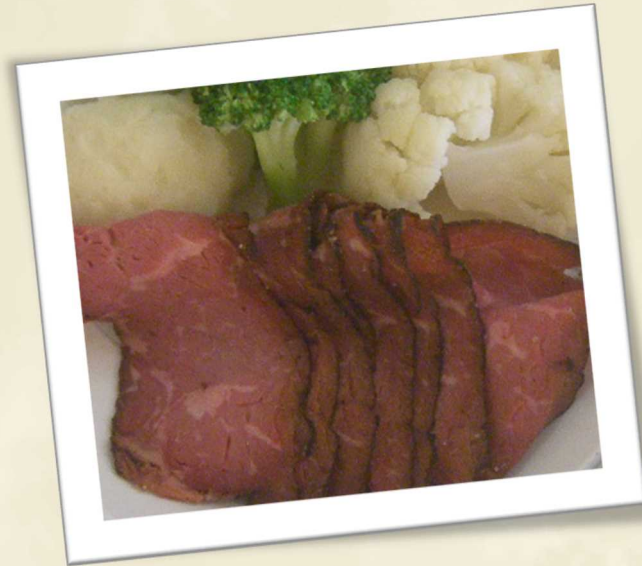
ローストビーフソース 30g

【つけあわせ】

マッシュポテト

ボイル野菜(ブロッコリー・カリフラワー)

## ローストビーフレシピ



#### 作り方

- 1 スライスしたローストビーフを盛り付け  
ローストビーフソースをかける。
- 2 マッシュポテトとボイル野菜をつけあわせる。

サラダも一緒に食べて、栄養バランスも  
バッチリです。

※毎月29日は、肉の日メニューを提供中