

## 小郡駐屯地 肉料理

### 「サイコロステーキ」

～ 不動の人気メニュー ～

#### PRポイント

隊員のリクエストが絶えない人気メニューです。柔らかいお肉を使用し、食べやすい上に食べ応えのあるサイズにカットして満足度は◎

#### 栄養ポイント

牛肉には良質なタンパク質や鉄分が多く含まれています。豚肉や鶏肉と比べカロリーが高めなので余分な脂は取り除いてカロリーカット！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛ステーキ肉	130g
玉ねぎ	30g
赤ワイン	5g
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量
バター	適量
ステーキソース	30g

#### 【付け合わせ】

レタス・パプリカ・きゅうりなど 適量

## サイコロステーキレシピ



#### 作り方

- 1 ステーキ肉は食べやすい大きさにカットし、塩こしょうで下味をつける。
- 2 すりおろした玉ねぎと赤ワインを合わせて、1の肉を漬け込む。
- 3 熱したフライパンにバターを加えて2を焼く。
- 4 皿にたっぷりの付け合わせ野菜と3を盛り付け、上からお好みのステーキソースをかけて召し上がれ😊