

## 新町駐屯地 丼グルメ

### 「ローストビーフカレーピラフ丼」

～（戦士たちの力飯）～

#### PRポイント

掟破りのオン・ザ・ライス！カレーピラフの上にローストビーフを乗せてみました。すると、予想以上の相乗効果！温泉卵も良い仕事をしています。体の芯から力みなぎる**戦士たちの力飯**。

#### 栄養ポイント

当初、夕しの代わりにカレールーを使用しようとしたが、カレーピラフを代用し、**脂質カット**を目指しながら、牛肉&温泉卵で**タンパク質大量ゲット**を狙いました。

また、赤身肉に多く含まれる**クシアチン**は筋力の底力をUPし、隊員の活動限界を上昇させます。

#### 材料 1人分

カレーピラフ	精米	140g	カレーピラフの具材	豚ひき肉	50g
	強化精麦	10g		玉葱	50g
	カレー粉	1g		人参・ピーマン	各20g
	コンソメ	1.5g		カレールー	8g
	塩・胡椒	適量		トマトケチャップ	適量
	ローストビーフ	100g		中濃ソース	適量
	ステーキソース	30g		サラダ油	3g
	温泉卵	1個			

## （ローストビーフカレーピラフ丼） レシピ



お〜いすい〜!

#### 作り方

- 1 カレーピラフを作ります。ご飯を炊くときにカレー粉、コンソメ、塩、胡椒を入れます。
- 2 具材の野菜は全てみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒め、カレールー、トマトケチャップ、中濃ソースで味付けます。
- 3 炊きあがったライスと具材を混ぜ合わせます。  
(白いご飯に味付けしていても可)
- 4 丼にカレーピラフを盛り、サニーレタス(好きな野菜でOK!)、ローストビーフと温泉卵をのせ、最後にステーキソースをかけて出来上がりです。