

相馬原駐屯地 丼グルメ

「ステーキ丼」

～ 群馬県の旬の食材「ステーキ丼」～
アレンジレシピ

PRポイント

群馬県を代表するブランド牛「上州牛」は上質な脂と赤身から生まれるやわらかな食感と旨味が高く評価されています。

栄養ポイント

上州牛は発達した筋肉が特長。ほどよく引き締まり、さっぱりとした中にも旨味をギュッと蓄えています。牛肉は必須アミノ酸をバランスよく含んだ優れたたんぱく源です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

御飯 適量

牛サーロインステーキ 1枚

あらびき粒こしょう・塩・赤ワイン・サラダ油適量

パプリカ(赤、黄)各35g・クレソン5g

シャリアピンソース

(玉葱25g・赤ワイン小さじ2・しょうゆ小さじ1

酢小さじ1/3・砂糖小さじ1/3・

おろしにんにく小さじ1/4・おろしりんご適宜)

ステーキ丼



作り方

- 1 牛肉は筋切りし、下味をつける。
(赤ワインを使用するとよりやわらかくなる)
- 2 牛肉をスチームコンベクションで焼く。
- 3 玉葱をみじん切りして茶色になるまで炒め、調味料を加えてとろみがつくまで煮てシャリアピンソースを作る。
- 4 付け合わせのパプリカを炒める。
- 5 御飯を丼に盛り、その上にカットしたステーキとパプリカを盛る。
- 6 クレソン・あらびき粒マスタードをトッピングする。