

用賀駐屯地 丼グルメ

「たっぷりローストビーフ丼」

～一大ムーブメントを起こした人気の一品！～

PRポイント

男性のみならず、肉好きな女性にも大好評！見た目も華やかで、味も量も大満足なメニューです♪

栄養ポイント

お肉をたっぷりのせて……♥ 時には贅沢にどうぞ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	250g
牛もも肉	130g
塩	2g
胡椒	適量
おろし生にんにく	適量
オリーブオイル	3g
サニーレタス	1枚
温泉卵	1個

《ソース》

玉葱(すりおろす)	1/4個
醤油	6g
食酢	6g
砂糖	3g
生姜	適量
コチジャン	適量

たっぷりローストビーフ丼レシピ



作り方

- 1 牛ブロック肉は常温に戻して、塩胡椒、にんにくをすりこみ、オリーブ油を熱したフライパンで各面1分半ずつ中火で焼き色をつける。
- 2 全面焼けたら火を止め、フタをして15分置く。15分経ったらアルミホイルに包んで、さらに30分放置する。その後、薄くスライスする。
- 4《ソース》玉ねぎをすりおろして600wのレンジで1分加熱する。★材料を混ぜてソースを作る。
- 5 ご飯を盛った丼にサニーレタスとローストビーフを盛り付け、温泉卵をのせてソースをかけたら完成！