

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

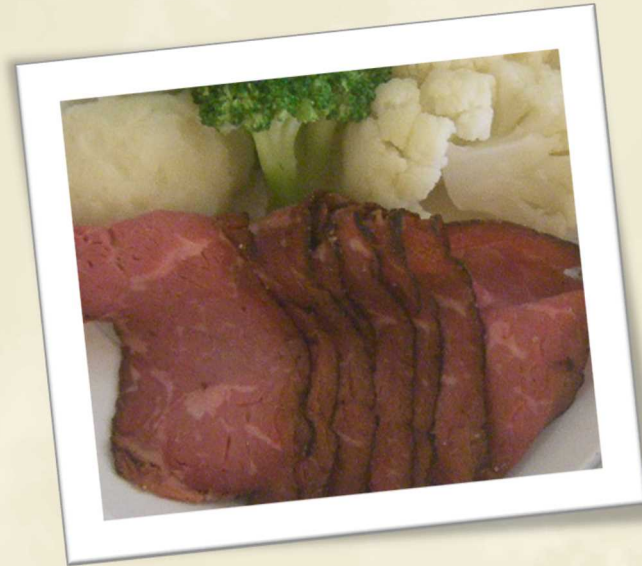
ローストビーフソース 30g

【つけ合わせ】

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