

出雲駐屯地肉料理特集

「熱々 鉄板ステーキ」

～ 月1回のお楽しみメニュー～

PRポイント

月に1回のお楽しみメニューとして鉄板メニューを提供しています。豚、鶏、牛のステーキやハンバーグやコロケ、ソーセージなどを組み合わせたミックスグリルなど月替わりで登場！熱々の鉄板にソースをかけると「ジュウッ」という音とともに良い香りが漂い食欲を増進します。

栄養ポイント

付け合わせに、かぼちゃやにんじん、ブロッコリーなど旬の野菜を組み合わせ、彩りや栄養バランスも良く仕上げています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚ロース 120g (ステーキ用)

塩・胡椒・サラダ油 適量

【ソース】

ニンニク(みじん切り) 1g

ステーキソース 35g

サラダ油 適量

【付け合わせ野菜】

かぼちゃ、にんじん、

ブロッコリー、

カリフラワーなど

【ペペロンチーノ】

スパゲティー 15g

おろしにんにく 2g

オリーブオイル 3g

塩 0.6g

あらびき胡椒 0.1g

カット唐辛子 適量

熱々 鉄板ステーキレシピ



作り方

- 1 ステーキ肉に塩・胡椒をして焼きます。
- 2 市販のステーキソースに炒めたにんにくを加えてソースを仕上げます。
* 出雲駐屯地ではシャリアピンソースを使用しています。
- 3 付け合わせの野菜、スパゲティーを調理します。写真は温野菜です。
- 4 ステーキ鉄板を温め、ステーキ肉、付け合わせの野菜やスパゲティーを盛り付け、ソースをかけて出来上がり。

