

信太山駐屯地肉料理特集

「ビーフステーキ」

～ 肉料理としては、一押し人気のビーフステーキ～

PRポイント

信太山名物として、隊員投票で、信太山ランチを決定し、そのメイン料理がステーキ！！
月1回焼きたてを提供しています。
今回は国産牛で隊員も大満足！！
地元大阪泉州でとれた野菜を、付け合わせ野菜として使用しているのが特徴です。

栄養ポイント

高カロリー、高脂肪食ですが、訓練で体をよく動かす隊員には必要なエネルギー源です。付け合わせ野菜もたっぷりなのでビタミン、食物繊維もたっぷりです！！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ステーキ用牛ロース	1枚(120g)
塩・胡椒・ガーリック	少々
サラダ油	適量

泉州産キャベツ	40g
泉州産水菜	30g
プチトマト	30g
ステーキソース	20g

ビーフステーキレシピ



作り方

- 1 ステーキ用肉に塩、胡椒、ガーリックをふる。
- 2 鉄板で、ステーキ肉を両面焼く。
- 3 付け合わせ野菜を添え、ステーキを盛り付ける。
- 4 お好みてステーキソースをかける。

※焼きたて熱々を提供！！