

秋田駐屯地肉料理特集

「厚切り牛たん塩焼き」

～ 贅沢な一品です！～

PRポイント

大人気の「牛たん」を贅沢に厚切りで提供！
その食べ応えに隊員さんは大満足です(*^^)v

栄養ポイント

「牛たん」には脂質をエネルギーに変える栄養素ビタミンB₂ とパントテン酸の量が豊富なため(サーロインの2.5倍)、脂肪が効率よくエネルギーとなって消費され、体内に蓄積されにくくなります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

厚切り牛たん	120g
塩	1.2g
味の素	少々

【付け合わせ】

白菜	70g
胡瓜	10g
人参	10g
塩	適量

厚切り牛たん塩焼きレシピ



作り方

【牛たん塩焼き】

- 1 牛たんを食べやすい大きさに切り、0.8～1%食塩水(味の素を少々加えて)1晩漬け込む。
- 2 フライパンもしくは網で焼く。

【付け合わせ】

- 1 白菜はザク切り、胡瓜は輪切り、人参は細切りにし、混ぜ合わせる。
- 2 軽く塩をふって浅漬にする。