

青森駐屯地肉料理特集

「ステーキ&ガーリックライス」

～ 駐屯地大人気のガッツリメニュー～

PRポイント

みんな大好きステーキとスタミナもりもりガーリックライスの組合せて、連日の降雪による除雪もバッチリ！！食堂中がにんにくの香りで包まれます！

栄養ポイント

にんにくに含まれているアリシンにはビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ガーリックライス】

精米	130g	強化精麦	10g
ガーリックバターソース	6g	フライドガーリック	3g
醤油、塩、粗挽きこしょう	適宜		

【ステーキ(付け合せはお好みで)】

牛サーロインステーキ用肉	150g (1枚)
塩、粗挽き胡椒、油	適宜

(和風ソース)

大根	110g
料理酒、ソース、	
すき焼のたれ	適宜

(洋風ソース)

ドミグラスソース	50g
玉ねぎ	30g
ベーコン、マッシュルーム缶、	
赤ワイン、コンソメ、	
粗びき黒こしょう	適宜

ステーキ&ガーリックライスレシピ



作り方

- 1 御飯は普通に炊飯して、ガーリックバターソース、フライドガーリック粗挽き、粗挽きこしょうを混ぜる。醤油、塩で味を整える。
- 2 和風ソースは、大根おろしにすきやきのたれ、ソース、料理酒を入れて加熱する。
- 3 洋風ソースは、ドミグラスソースに玉葱、ベーコン、マッシュルーム缶詰を入れて煮込み、調味料で味を整える。
- 4 ステーキ肉は中までしっかりと焼き、食べやすい大きさにカットする。
- 5 皿にお好みの付け合せ野菜とステーキ肉を盛りソースそれぞれは別添えにし、お好みの方を。