

## 八戸駐屯地肉料理特集

### 「ビーフステーキ」

～ 男子はやっぱりお肉でしょ!!～

#### PRポイント

ビーフステーキは提供すると隊員さんの士気上がる一品！自然と笑顔になってしまいますよね（^^）駐屯地では部隊からの希望献立として選ばれることの多いメニューです☆

#### 栄養ポイント

牛肉のたんぱく質は脂質とともにエネルギー源としてパワーを発揮し成長や健康維持に欠かせない役割をします💖

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛ステーキ	200g
にんにく	5g
塩、コショウ	適宜
【付け合わせ】	
フライドポテト	70g
揚げ油・塩・乾燥パセリ	適宜
さやいんげん	50g
スイートコーン	10g
バター・塩・コショウ	適宜

## ビーフステーキレシピ



#### 作り方

- 1 牛ステーキ肉に塩、こしょうで下味をつけ、にんにくをちらし、240度に温めておいたオープンまたはフライパンで焼く。  
**(焼き過ぎると縮むので注意!!)**
- 2 フライドポテトを揚げ、塩・乾燥パセリで味をつける。
- 3 さやいんげん、スイートコーンをバターでソテーし、塩・コショウで味をつける。
- 4 1、2、3を一皿にすべて盛り付けて完成♪

💡ステーキは焼き加減がとても大事になるので衛生管理をしっかりしつつも、焼き過ぎないように、しっかり見張り、絶妙な焼き加減になるように気を付けています(・ω・)ゞ