

福島駐屯地肉料理特集

「ステーキフェア」

～ 2種類の部位を楽しむメニュー～

PRポイント

隊員から人気のステーキをサーロインとロースミート(ネックの一部で一頭で600g程度しか取れない、セセリと呼ばれる部位)の2種類の部位を楽しむようにバージョンアップした大人気のメニューです。

栄養ポイント

牛肉は体を作るたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸を効率よく摂取できます。また、疲労回復、美容効果などもあり、適度に食べる事が良いといわれ、隊員の体づくりに役立っています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)


牛サーロイン	100g	焼肉のたれ	20g
牛ロースミート	80g	玉ねぎ	15g
塩、こしょう	適宜	にんにく	1g
サラダ油	適宜	醤油	5g
キャベツ	40g	食酢	2g
じゃが芋	50g		
トマト	30g		

ステーキフェアレシピ



作り方

- 1 サーロイン、ロースミートは筋切りをし、塩、こしょうしておく。
- 2 フライパンに油をしき、肉をソテーする。
- 3 焼肉のたれ、すりおろした玉ねぎ、にんにく、醤油、食酢でステーキソースを作る。
- 4 皿にキャベツの千切り、粉ふき芋、トマトを添え、肉をカットして盛り付け、ソースをかけて完成。

 ご家庭で焼く際は、お好みの焼き加減でお楽しみ下さい。