

郡山駐屯地 スタミナアップメニュー

「サイコロステーキ」

～ 駐屯地人気メニュー～

PRポイント

肉料理の中でもステーキは特に隊員に人気のメニュー。提供日はなぜか食堂内も混雑します。訓練で忙しい隊員のために、一口大のサイコロ状にカットし、味も食べやすさも大満足のスタミナアップメニューです。

栄養ポイント

適度な脂肪とうま味の強い赤身を楽しむ肩ロース。サーロインに比べると脂肪が少なく、あっさりとしています。その分、噛み応えがあるので、しっかり噛んで肉本来の味を楽しんで下さいね。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛肩ロース角切り	150g
塩・胡椒	適量
バター	適量
お好みのステーキソース(市販)	15g

※ソースをおろしポン酢やワサビ醤油にすれば和風でも楽しむことができますね※

サイコロステーキレシビ



作り方

- 1 牛肩ロースは常温に戻し、サイコロ状にカットする。
- 2 焼く直前に塩こしょうで下味を付ける。
- 3 フライパンにバターを熱し、中心まで火を通す。焼き色がつくまでしっかりと焼く。
- 4 焼いた肉を皿に盛り付け、肉を焼いたフライパンにステーキソースを入れて温める。
- 5 ステーキに温めたソースをかければ完成。

※駐屯地では大量調理のためしっかり中心部まで加熱していますが、ご家庭ではお好みの焼き加減で楽しんで下さいね※