

# 横浜駐屯地（神奈川県）

## はいから丼

| 材料名         | 使用量  | 調理指示 |
|-------------|------|------|
| 米           | 130g |      |
| 冷凍ハンバーグ     | 120g | 1個   |
| ★トマトケチャップ   | 30g  |      |
| ★清酒         | 15g  |      |
| ★中脳ソース      | 15g  |      |
| ★醤油         | 10g  |      |
| ★砂糖         | 7g   |      |
| ★バター        | 5g   |      |
| ミニトマト       | 20g  | 2個   |
| 冷凍ブロッコリー    | 20g  |      |
| 冷凍カリフラワー    | 20g  |      |
| 冷凍ミックスベジタブル | 15g  |      |
| ☆生クリーム      | 10g  | 仕上げ  |
| ☆牛乳         | 10g  | "    |
| ☆片栗粉        | 少々   | とろみ用 |



### 作り方

- 1 精米を研いで炊き上げる。
- 2 ★印の調味料を鍋に入れ、火にかけて煮る。
- 3 冷凍ブロッコリー、冷凍カリフラワー、冷凍ミックスベジタブルはボイルしておく。スチコンスチームモード（100℃）で5分程度加熱する。
- 4 ミニトマトは洗浄し、ヘタをとっておく。
- 5 冷凍ハンバーグはオーブンシートを敷いたホテルパンに並べ、スチコンコンビモード（200℃・蒸気80%）で13分程度加熱する。
- 6 ☆印の生クリームと牛乳を火にかけて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 丼ぶりにご飯を盛り付け、ハンバーグを添え、2のソースをかける。
- 8 ハンバーグの周りに野菜を彩りよく添える。
- 9 仕上げに6のホワイトソースをかける。

| 栄養素         | 栄養価 |
|-------------|-----|
| エネルギー（kcal） | 892 |
| 食塩相当量（g）    | 3.6 |

### PRポイント

日本における洋食の歴史を語る上でとても重要なのは、何といたってもここ横浜。開港した場所の中でも欧米5ヶ国の公使やそれに伴った商人である外国人が多く居住するようになり、西洋文化が発展しました。

その中でハンバーグは、白いご飯と一緒に食べる事が美味しいと言われるようになり、日本の家庭の味になりました。

今回は、そんな洋食文化を彷彿させるハンバーグに深いコクと風味広がる和風デミグラスソースをかけ開港当時に流行した「はいから」の言葉のように西洋風で小洒落た彩り鮮やかにベジタブルをトッピングした「はいから丼」です。

