

金沢駐屯地 ^{キントン} 金屯ライス

金沢のB級グルメ(ハントンライス) をヒントに駐屯地名物献立として平成29年4月から認定された人気メニュー。ご飯の味付はデミソースと牛肉なので、ご飯だけでも美味しくいただけます。トッピングにミニエビフライと手作りのタルタルソース、ハヤシソースをかけていただきます。

金沢駐屯地業務隊 管理栄養士 楠田技官



材料（1人分）

精米	100 g
米粒麦	10 g
牛ともばら	30 g（2～3cm幅カット）
玉ねぎ	30 g（みじん切り）
バターフレーバーオイル	2 g
塩	0.2 g
胡椒	0.1 g
ドミグラソース	40 g
トマトピューレ	10 g
コンソメスープ	2 g
オムレツ（レア）	1個（ボイル）
ミニエビフライ	32 g（揚げる）
大豆白絞油	7.2 g
タルタルソース（手作り）	
ハヤシソース（手作り）	

作り方

- 1 牛肉、玉ねぎを炒め塩胡椒、ドミグラソース、トマトピューレ、コンソメスープで味付する。
- 2 炊き上がったご飯に1を入れ丁寧に混ぜる。
- 3 オムレツは、とろっと開くタイプを購入しボイルする。
- 4 エビフライは色よく揚げる。
- 5 タルタルソースは、玉ねぎ、胡瓜ピクルス、ゆで卵などを使用し手作りする。
- 6 ハヤシソースは玉ねぎをバターで炒めフレークを使用しソースを作る。

★コツ・ポイント

盛付けポイント！ご飯を盛り付けたらオムライスのようにたまごを広げる。エビフライを2個のせ、タルタルソースをかけ、まわりにハヤシソースをかける。