

# 米子駐屯地 ハヤシライス

嗜好 誰でも安定の人気を誇るメニューのひとつです。  
玉葱の甘さを感じる、お奨めの一品です。

米子駐屯地業務隊 管理栄養士 禰屋技官



## 材料（1人分）

|          |      |
|----------|------|
| 玉葱       | 180g |
| おろしにんにく  | 1g   |
| バター      | 1.5g |
| 牛もも肉     | 60g  |
| 上白糖      | 1.7g |
| 塩コショウ    | 0.6g |
| クッキングワイン | 3g   |
| サラダ油     | 3g   |
| トマトケチャップ | 8g   |
| ウスターソース  | 1.5g |
| スープストック  | 1.5g |
| ハヤシルウ    | 35g  |

## 作り方

- 1 玉葱・にんにく・バター半量をしっかり炒める。
- 2 牛もも肉を上白糖・塩コショウ・クッキングワインをかけて炒める。
- 3 トマトケチャップ・ウスターソースを投入する。
- 4 火が通ったら水を入れ、煮込み灰汁を取る。
- 5 スープストックを入れる。
- 6 ハヤシルウ・バター半量を投入し蒸気を絞って煮込んで完成です。

### ★コツ・ポイント

最初に玉葱をしっかり炒めます。  
ハヤシルウはダマにならないようお湯で溶いてから入れます。  
トマトケチャップの酸味は良く加熱して飛ばす。