

金沢駐屯地ご当地グルメ

「キントンライス」

～ 石川県B級グルメ「ハントンライス」をアレンジした駐屯地名物 ～

PRポイント

金沢のキン、駐屯地のトンでキントンライス。ハントンライスからヒントを得た料理です。一見オムライス??…No～中は牛肉とデミグラスソース味のライスonオムレツonみんな大好きエビフライ、withハヤシソース&タルタルソース。大きく口をあけてこれらぜんぶのコラボを味わって!!

栄養ポイント

がっつりメイン料理なので副菜をサラダ、あっさりスープで栄養と味のバランスをとっています。

材料 1人分

A	ご飯	230g(米100g)		
	牛バラ肉	30g	C	卵 2コ
	玉ねぎ	30g		塩・胡椒
	バター	2g		牛乳、バター
	塩・胡椒			
	コンソメスープの素	2g	D	玉ねぎ 20g
	デミグラスソース	40g		バター 3g
	トマトピューレ	10g		ハヤシフレーク 25g
	ミニエビフライ	3コ		
	食油			
B	卵(ゆて)	10g		
	玉ねぎ	8g		
	胡瓜ピクルス	10g		
	塩・胡椒			
	マヨネーズ	15g		
	洋辛子(好み)			

キントンライスレシピ



作り方

- 1 細かく切った牛バラ肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、塩・胡椒・コンソメスープの素で味付けし、デミグラスソースとトマトピューレを入れ、混ぜご飯の素を作る。炊きあがったご飯入れ斤遍なく混ぜる。(A)
- 2 エビフライを揚げる。
- 3 Bの材料をみじん切りにし、調味料と合わせタルタルソースを作る。(B)
- 4 オムレツを作る。(半熟状態がベター)(C)
- 5 ハヤシソースを作る。スライスした玉ねぎを炒め、水を入れ、一度煮えたらハヤシフレークを入れ少し煮込む。(D)

【盛付】

ライス型(メロン)に1のライスを詰め皿に盛る。その上にオムレツをのせ真ん中を割り開く。エビフライをトッピングして5のソースをかける。お好みで(より絶対!)タルタルソースをかける。