

# 美唄駐屯地 美唄風とりめし

美唄市のご当地メニューで駐屯地で手作りしています！  
隊員からも好評の料理です！

美唄駐屯地業務隊



## 材料（1人分）

精白米	150g
道産鶏肉（もも肉）	30g
鶏もつ（生）	60g
料理用清酒	10g
ごぼう	40g
サラダ油	8g
醤油	10g
料理用清酒	8g
上白糖	5g
だしの素	4g
食塩	0.5g
根生姜	15g
千切紅生姜	15g

## 作り方

- 1 鶏もつ（生）を料理用清酒を入れてボイルする。
- 2 ボイルした鶏もつを一口大にカットする。
- 3 2の鶏もつと道産鶏肉（もも肉）（一口大）、ごぼう（短斜切）、根生姜（千切り）をサラダ油で炒める。
- 4 3で炒めた具材を醤油、料理用清酒、上白糖、だしの素、食塩で味付けをし、煮込む。
- 5 煮込んだ具材を具とだし汁に分ける。
- 6 精白米とだし汁を一緒に炊く。
- 7 炊き上がったご飯ととりめしの具を混ぜ、青箱に入れ自配にし、喫食者が自分で食べれる分量を盛ってもらう。
- 8 千切紅生姜は前出しにし、喫食者にお好みでかけてもらう。

## ★コツ・ポイント

鶏もつをお酒を入れてボイルし、根生姜やごぼうを入れることで、臭みを軽減！食べやすい味付けとなっています。