

倶知安駐屯地 羊蹄ごはん

上級陸曹教育課程の入校式で提供しているご飯です。
もち米をふっくらと蒸し上げ、駐屯地みなさんの人気メニューとなっています。

倶知安駐屯地業務隊



材料（1人分）

○羊蹄ごはん	
もち米	1 2 0 g
ぶなしめじ	1 5 g
こんにゃく	2 0 g
鶏むね肉	1 5 g
にんじん	5 g
わらび水煮	1 5 g
千切干しいたけ	1 g
濃口醤油	1 5 g
調理用清酒（菊正宗）	5 g
本みりん	2 g
千切紅生姜	5 g（自由配食）

作り方

- 下処理
 - ぶなしめじ→いしづきを取りほぐす
 - こんにゃく→色紙切り
 - 鶏むね肉→一口大
 - にんじん→いちょう切り
 - わらび水煮→3 cmカット
 - 干しいたけ→前日水戻し
 - 前日仕込み
 - 具材を煮込む
 - 具材を煮た出汁を冷やし、もち米を一晩出汁につける
 - 当日

もち米と具材を混ぜ合わせ1. 5～2時間蒸し上げる
- ★コツ・ポイント
蒸し上げる時に、30分おきに出汁をかけながらもち米を混ぜるとムラなく蒸し上がります