

美唄駐屯地ご当地グルメ

「美唄風とりめし」

～ 美唄のソウルフード～

PRポイント

美唄の開拓時代、飼っていた鶏をまるごと捌いておもてなししたこと由来する、鶏肉の内臓をまるごと使用したとりめしです。

栄養ポイント

低カロリーで高たんぱく、ビタミンAや鉄分をはじめとしたビタミンやミネラルも豊富です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【美唄風とりめし】

米	140g	醤油	9g
鶏もも肉	30g	上白糖	5g
鶏モツ	30g	だしの素	4g
料理酒	15g	根生姜	5g
ごぼう	10g	食塩	少々
サラダ油	3g	千切り紅生姜	適量

美唄風とりめしレシピ



作り方

- 1 鶏モツはポイルしてあくを除き、一口大に切る。
- 2 鶏肉は一口大に切っておく。
ごぼうは短い斜め切りにし、ポイルしてあくを取る。
- 3 1～3をサラダ油で炒め、さらに醤油、料理酒、上白糖、だしの素、千切りにした根生姜、食塩、水を入れてモツの中のキンカン(卵)に完全に火が通るまでじっくりと煮込む。
- 5 4の煮汁を洗った米に加え、煮汁の水分で炊き上げる。
- 6 炊き上がったら4の鶏モツを混ぜ、千切り紅生姜を添えていただきます♡