

小郡駐屯地(ご当地グルメ)

「工兵ランチ」

～ 10年続く駐屯地の名物献立 ～

PRポイント

「工兵」とは帝国陸軍における兵科(職種)の一つであり、陸上自衛隊においては施設科が該当します。

小郡駐屯地は、九州・沖縄地区における施設部隊の中心的存在である第5施設団が所在する駐屯地です。

ターメリックライスに施設科の職種カラーであるエンジ色をイメージした牛肉の赤ワイン煮込みを盛り付けて彩りも鮮やかです。

栄養ポイント

牛肉とオムレツでタンパク質を、野菜・きのこ等もたっぷり入っていて食物繊維もしっかり摂ることができます。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【ターメリックライス】

精白米	150 g	コンソメスープの素	1 g
ターメリック	0.4 g	食塩	0.3 g

【ルー】

牛ももスライス	70 g	砂糖	2 g
牛バラスライス	10 g	デミグラスフレーク	5 g
バター	5 g	ハヤシルウ	3 g
人参	40 g	トマト水煮缶	10 g
玉ねぎ	80 g	りんご	5 g
しめじ	30 g	料理用赤ワイン	40 g
マッシュルーム水煮	25 g	濃口醤油	1 g
おろしにんにく	1 g	コンソメスープの素	2 g
砂糖	2 g	小麦粉	2 g

【トッピング】

鯛型オムレツ	1個	ブロッコリー	30 g
パセリ	少々		

工兵ランチレシピ



作り方

- 1 精白米は洗米し、ターメリック、コンソメ、塩を入れて炊飯する。
- 2 鯛型オムレツは蒸し、ブロッコリーは茹でておく。
※オムレツの代わりにスクランブルエッグでもOK!
- 3 鍋にバター、おろしにんにくを加え、香りが立ったら牛肉、大きめにスライスした玉ねぎ、薄く銀杏切りにした人参を炒める。
- 4 コンソメスープ、赤ワイン、しめじ、マッシュルームを加えて火を通し、さらに小麦粉でとろみをつける。
- 5 すりおろしたりんご、調味料を加えて味をととのえる。
- 6 皿にターメリックライスを盛りつけ、牛肉の赤ワイン煮を上からかけ、鯛型オムレツ、ブロッコリーを盛りつける。仕上げに牛肉の上にパセリのみじん切りを散らして完成♪