

海田市駐屯地 海自カレー

海自カレーは糧食班員が広島・呉基地の海自の軍艦「国東」(実際(研修)赴き、試食・アドバイスを頂き、開発した海田市糧食班オリジナルレシピです。海自独特の黒く少し甘味のあるルーが特徴です。

隠し味は果物缶の白桃を使用しています。こくの有る美味しいカレーをご賞味ください。

海田市駐屯地業務隊 管理栄養士 安藤技官



材料 (1人分)

牛もも肉	50 g
白桃缶	20 g
じゃがいも	60 g
にんじん	30 g
玉葱	100 g
おろしにんにく	1 g
印度カレー (レトルト)	200 g
カレールー (中から)	10 g
カレー粉	0.3 g
サラダ油	3 g
トマトケチャップ	5 g
ウスターソース	1 g
チキンコンソメ	2 g

作り方

- 1 白桃缶はペースト状にする。
- 2 じゃがいも・人参は乱切り、玉ねぎはくし型にカットする。
- 3 2をサラダ油でよく炒め牛肉・おろし生にんにくも加え更にソテーする。
- 4 3に水を加え煮込み、レトルトカレー、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンコンソメを加え更に、煮込む。
- 5 ところみ具合を見て、味の調節を行う。カレー粉も味をみながら少しずつ加える。
- 5 最後に、ペースト状にした白桃缶を加え、甘味の調節を行う。

★コツ・ポイント

カレーのサイドメニューとして野菜・果物たっぷりのサラダやフルーツゼリー等がよくマッチします。