

上富良野駐屯地

上富良野カレー

上富良野地養豚（じょうとん）を使った地産地消メニューです。

上富良野駐屯地業務隊



材料（1人分）

上富良野地養豚バラ角切り	80g
じゃがいも	60g
人参	30g
玉葱	30g
オニオンソテー	20g
バター	1.5g
ラード	2.0g
おろしにんにく	1.5g
おろししょうが	1.5g
S&Bディナーカレーフレーク	30g
マドラスカレーリッチスパイシー	10g
普通牛乳	20g
カレー粉	1.0g
トマトケチャップ	3.0g
中濃ソース	3.0g
サラダ油	1.0g
水	240ml

作り方

- 1 じゃがいもをイチヨウ1.5cm、人参をイチヨウ5mm、玉葱を縦スライス5mmに切る。
- 2 釜にサラダ油を入れて人参を軽く炒める。
- 3 軽く炒めた人参に玉葱を入れ、加水して茹でる。
- 4 肉も入れて茹でる。
- 5 カレー粉を入れて風味をつける。
- 6 肉に火が通ったら、じゃがいもを入れて茹でる。
- 7 6にオニオンソテーを入れる。
- 8 7におろししょうが・にんにくを入れる。
- 9 8にトマトケチャップ、ラードを入れる。
- 10 9にバターを入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 11 火を止め、カレーフレーク類を入れて味付けする。
- 12 牛乳を入れてのぼす。
- 13 中濃ソースで味を整える。