

相浦駐屯地 水陸機動団カレー

以前より相浦駐屯地で人気の大人のカレー（ちょっとほろ苦系）をベースに、海・陸を連想させる。エビフライ・鶏唐揚げをトッピングして、水陸両用を表現

相浦駐屯地業務隊 管理栄養士 千々岩技官



材料（1人分）

玉葱	60g
冷凍牛バラ肉	10g
人参	20g
馬鈴薯	30g
バター	5g
生にんにく	4g
野菜だし	2g
直火焼カレーフレーク	35g
カレーソース	20g
黒カレーソース	10g
カレー粉	0.5g
冷凍有頭エビフライ	37g
鶏ももカット40g	80g
生にんにく	3g
卸し生姜	3g
砂糖	3g
うすくち醤油	8g
澱粉	20g
サラダ油	12g
精米	130g

作り方

- 1 冷凍有頭エビフライを揚げておく
 - 2 鶏の唐揚げ
 - ・鶏もも肉（1個40g×2個）を生にんにく・卸し生姜・砂糖・うすくち醤油に漬け込む。澱粉をまぶし適温で揚げる。
 - 3 カレールウ
 - ・バターで玉葱をよく炒める
 - ・生にんにくを加え、牛肉、カレー粉を入れて炒め合わせる
 - ・馬鈴薯、人参を加え炒める
 - ・水をはり、具をよく煮込む
 - ・具に火がとおったら、カレーソース、カレーフレーク、すりおろしたりんごを入れる。
 - ・とろみがつくまでよくかき混ぜながら煮込む
- ★コツ・ポイント
- ・金額が高いため、普段はエビフライと唐揚げは1個ずつ付けています