

# 小郡駐屯地 ビーフカレー小郡スペシャル

肉は国産の牛バラ肉の角切りを使用してうまみを出し、さらに黒にんにくを使用してコクを増したカレーです。

小郡駐屯地業務隊 管理栄養士 小林技官



## 材料（1人分）

精白米	150 g	
牛バラ肉（国産）	80 g	（サイコロ状）
食塩	0.3 g	
胡椒	0.1 g	
サラダ油	3 g	
赤ワイン	5 g	
コンソメスープの素	1 g	
人参	20 g	
セロリ	20 g	
バター	3 g	
玉葱	100 g	
黒にんにく	3 g	
オリーブオイル	1 g	
チャツネ	2 g	
ガラムマサラ	0.1 g	
カレーフレーク	35 g	

## 作り方

- 1 人参はイチヨウ切り、玉ねぎはスライス、セロリは千切りにする。黒にんにくは皮をむき、オリーブオイルと一緒にミキサーにかけてペースト状にする。
- 2 玉ねぎはバターで飴色になるまで炒める。人参、セロリも炒める。
- 3 牛バラ肉はサラダ油で塩胡椒をして炒め、赤ワインを加える。炒めた野菜、水を加える。
- 4 コンソメスープの素、黒にんにく、ガラムマサラ、チャツネを加えてさらに煮込み、最後にカレーフレークを加える。

### ★コツ・ポイント

牛肉はトロトロになるまで煮込むのがポイント！