

節約献立 (クッキングレシポ)

【部隊名】 下志津

料理名	下志津ピーナッツカレー2022	金額	1食当たり 375.6 円
			メイン料理 287 円

材料名	使用量	調理指示
水稲うるち精米	135	
業務用十五穀米	5	
豚挽き肉	20	
まめプラスM	13	
玉葱	80	1cm角切り
オニオンソーダス(30)	15	
セロリ	15	みじん切り
にんにく	2	みじん切り
おろし生しょうが	2	
卓上ラー油	0.5	
胡麻油	1	
マンゴチャツネ	5	
プレーンヨーグルト	10	
カレー粉	0.3	
カレールウ	25	
ピーナッツ(ダイス)	10	
コンパウンド	2	
ピーナッツ(粉末)	2	
ピーナッツバター	5	
醤油ラーメンスープの素	5	
無塩がらスープ	2	
韓国唐辛子(粉末)	0.5	
赤パプリカ	8	5mm角切り
黄パプリカ	8	5mm角切り
温泉卵	1個	

作り方
<ol style="list-style-type: none"> 1 十五穀ご飯を炊いておく。 2 胡麻油でにんにく、おろし生しょうが、セロリをよく炒める。 3 豚挽き肉を加えてパラパラになるまで炒めて、そこに玉葱を加えて炒めながら、韓国唐辛子粉とカレー粉をふり入れる。 4 全体になじんできたところに、オニオンソーダス、醤油ラーメンスープ、無塩がらスープを加え、ひたひたになるまで水を入れて煮込む。 5 玉葱が透きとおってきたらピーナッツバター、ピーナッツ(粉末)を加えてさらに煮る。 6 カレールウ、マンゴチャツネ、プレーンヨーグルトを加える。 7 最後にラー油をいれて、ひと混ぜしたらカレーの出来上がり。 8 皿に十五穀ご飯とカレーを盛りつけた上に、コンパウンドで炒めたピーナッツ(ダイス)と赤・黄パプリカを散らして温泉卵をのせたら完成です。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1086	970
たんぱく質 (g)	35.9	33.4
脂質 (g)	32.4	28.5
炭水化物 (g)	159.2	141.5
食塩相当量 (g)	4.5	3.2
食物繊維 (g)	7.9	6.8
カルシウム (mg)	222	143
鉄 (mg)	7.8	7.4



お品書き

下志津ピーナッツ
カレー2022

さっぱりサラダ

フルーチェ(もも)

PRポイント

駐屯地名物献立「下志津タンタン麺」の具をアレンジしたカレーをさらに改良し、見た目と栄養価をアップさせました。カレーにはあまり加えることのないラー油や醤油ラーメンスープの素、がらスープが使われています。玉葱のシャキッとした食感が残る程度に仕上げるのがコツです！