

十条駐屯地（東京都）

【十条】三幕丼

材料名	使用量	調理指示
米	120g	
【ドライカレー】		
牛豚合いびき肉	80g	
人参	30g	きざみ
玉ねぎ	50g	きざみ
生姜	4g	みじん
にんにく	3g	みじん
サラダ油	4g	
A食塩	少々	
Aカレー粉	2g	
A黒こしょう	少々	
Bトマトケチャップ	12g	
B醤油	4g	
B本みりん	4g	
B砂糖	少々	
【塩唐揚げ】		
鶏もも肉	30g×2個	
食塩	少々	下味
こしょう	少々	下味
おろし生姜	2g	下味
料理酒	3g	下味
片栗粉	15g	
サラダ油	3g	(吸油量)
【タルタルソース】		
玉ねぎ	10g	刻む
卵	30g	茹でる、崩す
ピクルス	10g	刻む
マヨネーズ	15g	
こしょう	少々	
砂糖	少々	
【トッピング】		
ピーマン	7g	8mm角
赤パプリカ	15g	8mm角
サラダ油	適量	軽く炒める
貝割大根	6g	後のせ



作り方

【ドライカレー】

- 1 にんにく、生姜をサラダ油で軽く炒め、香りが出たら合挽肉、人参、玉ねぎを炒める。
- 2 Aの調味料を加え、カレー粉の香りが立つまで炒める。Bの調味料を加え水分を飛ばすように炒める。

【塩唐揚げ】

下味をつけて、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。

【タルタルソース】

食材を合わせて少しかために仕上げる。

【トッピング】

ピーマン、パプリカは色よくするように軽く炒める。

《盛付》

ごはん→ドライカレー→タルタルソース→唐揚げ→トッピングを彩り良く盛り付けて完成

栄養素	栄養価
エネルギー (kcal)	1 0 6 6
食塩相当量 (g)	2 . 9

PRポイント

十条駐屯地は陸自、海自及び空自の隊員が所在しており中央協定に基づき日々共に業務をしています。海自はドライカレー、空自を空上げ、そして陸自は防衛大臣が絶賛したタルタルソースで、その“絆”を表現しました。十条オールスターズ「【十条】三幕丼」をお楽しみください！