

朝霞駐屯地 朝霞カレー

戦前駐屯地に所在した旧陸軍予科士官学校（現：振武台記念館）の学生が、牛肉のカツを「振武台カツレツ」、それを添えたカレーを「朝霞カレー」と名づけ、駐屯地名物献立とし、現在でも継承しております。人気メニューの1つで、月に1回提供してます。

朝霞駐屯地業務隊 管理栄養士 佐藤技官



材料（1人分）

精米	130g
麦	10g
牛ロース肉	1枚(80g)
塩	0.2g
胡椒	0.05g
小麦粉	10g
鶏卵	10g
パン粉	10g
サラダ油(揚げ油)	12g
バター	2g
卸しにんにく	1g
牛もも肉スライス	20g
サラダ油	2g
玉葱	100g
人参	30g
じゃが芋	50g
赤ピーマン	10g
カレールー(3種)	30g
りんご	10g
トマトケチャップ	5g
ウスターソース	2g
生クリーム	3g
シュレットチーズ	3g

①牛カツ

カレールー

作り方

- ①の食材で牛肉に衣付けし、180℃の揚げ油で約6分揚げる。
- バターで卸しにんにくを炒め、牛肉スライス(2cmカット)を炒め、容器に取り出しておく。
- 2を炒めた釜にサラダ油を入れ、玉葱(スライス5mm)をよく炒め、人参(イチヨウ5mm)・じゃが芋(2cm角)の順に入れ、油をなじませ、2と水を入れアクをとりながら材料がやわらかくなるまで煮込む。
- 3に赤ピーマン、カレールーをいれ、りんご(すりおろし)・トマトケチャップ・ウスターソース・生クリームで味を調え、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ご飯・牛カツ・カレールーを盛り、シュレットチーズをトッピングする。

★コツ・ポイント

3種類のルーを入れスパイス感と旨みをアップさせ、更に調理師さんの愛情を込めて調理しています。