

松本駐屯地ご当地グルメ

「黒部ダムカレー」

～ 長野県大町市「黒部ダムカレー」～
アレンジレシピ

PRポイント

ごはんを堰堤、カレールーをダム湖、ヒシカツを遊覧船に見立てたカレーです。ヒシカツをカレールーにのせると、ダム湖に遊覧船が浮かんでいるようになります。

カレー大好き、お肉大好きな隊員に、見た目も食べ応えも満足してもらえるメニューです。

栄養ポイント

ワンプレートで主食・主菜・副菜がまんべんなく摂れ、活動力につながります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カレールー】		【ヒシカツ】	
おろしにんにく	2g	豚ヒシ肉	50g
おろししょうが	1g	塩・胡椒	少々
牛ひき肉	20g	小麦粉・卵・パン粉	適量
豚ひき肉	30g	揚げ油	適量
玉葱	100g	【つけあわせ野菜】	
人参	30g	ブロッコリー	40g
カレーの素	35g	じゃがいも	50g
中濃ソース	3g	パプリカ(赤)	20g
福神漬・菜京漬	適量	揚げ油	適量

黒部ダムカレーレシピ



作り方

- 1 カレールーを作ります。にんにく・しょうがをひき肉・みじん切りにした玉葱・人参を炒め、水を加えて煮た後、カレーの素・ソースを入れてさらに煮込みます。
- 2 ヒシカツを作ります。豚ヒシ肉に塩・胡椒をし、小麦粉・卵・パン粉を順に付けて揚げます。
- 3 つけあわせ野菜を用意します。ブロッコリーは食べやすい大きさにして茹でます。じゃがいも・パプリカ(赤)も食べやすい大きさにし、素揚げにします。
- 4 盛り付けます。カレー皿の真ん中に、ダムの堰堤に見立ててご飯を盛ります。その横にカレールーを注ぎ、ヒシカツをのせます。ごはんのもう片方の横につけあわせ野菜を盛り付けて完成です☆☆☆