

三宿駐屯地 三宿カレー

クールバイヨンとは調理の際に出た野菜くずで作ったエコでヘルシーな三宿オリジナルのだしです。野菜くずを利用するため、毎回材料は違います。

衛生学校 管理栄養士 上野技官



材料（1人分）

精米	140 g
鶏むね肉	80 g
じゃがいも	80 g
にんじん	40 g
玉葱	100 g
サラダ油	2 g
カレー粉	0.6 g
カレールウ	30 g
おろしにんにく	0.3 g
おろし生姜	0.8 g
マンゴーチャツネ	1 g

*クールバイヨン

作り方

- 1 御飯を硬めに炊いておく。
- 2 サラダ油で、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを炒める。
- 3 水と*クールバイヨンを加え沸騰後、おろしにんにく、おろし生姜を加え少し煮、カレールウを加える。
- 4 仕上がり直前にカレー粉とマンゴーチャツネを加える。