

滝ヶ原駐屯地 滝ヶ原カレー

滝ヶ原駐屯地で人気の献立で毎月 1 回提供しています。

滝ヶ原駐屯地業務隊 管理栄養士 千々輪技官



材料（1人分）

精米	140g
牛バラブロック	100g
オニオンアッセ	120g
みじんんにく	3g
おろし生しょうが	3g
人参	50g
カレー粉	1g
レトロカレールー	25g
チキンコンソメ	1g
ビーフコンソメ	1g
黄パプリカ	20g
赤パプリカ	20g
アスパラガス	15g

作り方

- 1 牛バラブロックを塩、胡椒、みじんんにく、おろし生しょうがで炒める
- 2 人参を入れて炒める
- 3 オニオンアッセを入れる
- 4 カレー粉、レトロカレールー、チキンコンソメ、ビーフコンソメを入れる
- 5 黄パプリカ、赤パプリカ、アスパラガスを入れる
- 6 煮込んで完成

★ポイントは水を一切使用しない事です