

姫路駐屯地 焼きカレー

賞味期限の長いレトルトのハンバーグは「まずい」と避けられがちです。

そこで一度ひき肉の状態に戻し味の濃い、カレーやチーズと合わせたところ違和感なくおいしく食べてもらえました！初提供から反響が大きく、「毎月でも出して欲しい」と隊員さんから大好評です。

姫路駐屯地業務隊 管理栄養士 佐牟田技官



材料（1人分）	
パックカレー	100g
合びき肉	40g
ハンバーグ（レトルト）	20g
人参	20g
玉ねぎ	30g
カレーのルー	10g

米	150g
米粒麦	20g
マヨネーズ	10g
温泉卵	1個

パン粉	5g
とろけるチーズ	30g
乾燥パセリ	0.1g

作り方
1 ハンバーグ（レトルト）をつぶして粗めの合びき状にする。
2 合びき肉、人参、玉ねぎを炒める。
3 2に水、カレールーを入れたらパックカレー、1を投入し、味をととのえる。
4 耐熱皿にご飯、3、マヨネーズ、とろけるチーズ、パン粉の順に盛り付け、オーブンで200℃、チーズがこんがりするまで焼く。
5 お好みでパセリをふる。
★コツ・ポイント 特に無し！