

# 福知山駐屯地 ほうれん草カレー

福知山駐屯地では、毎週金曜日がカレーの日です。  
隊員の好きなカレーの中で、1番人気があったのがこのカレーです。

ポパイがほうれん草を食べると元気になるように、隊員にパワーをつけてもらえるよう、栄養豊富なほうれん草をたっぷりのせました。

温泉卵のトッピングもあり、栄養バランスもばっちりです。

福知山駐屯地業務隊 管理栄養士 岡本技官



## 材料（1人分）

牛もも肉（スライス）	30g
じゃがいも	60g
たまねぎ	70g
人参	40g
カレーの素（中辛）	15g
カレーの素（香味）	15g
おろしにんにく	2g
おろし土生姜	2g
トマトソース	20g
精米	130g
発芽玄米	20g
ほうれん草	70g
ベーコン	30g
サラダ油	2g
食塩	0.5g
胡椒	0.1g
温泉卵	1個

## 作り方

- 1 カレーの具材は大きめにカットして煮る。
- 2 カレーの素と調味料で味付けをする。
- 3 ほうれん草はベーコンと一緒に炒め、塩・胡椒で味付けをする。
- 4 器にご飯とカレーを盛り、炒めたほうれん草と温泉卵をトッピングする。

### ★コツ・ポイント

ほうれん草と一緒に煮込むと色が悪くなるので、別で炒めて後からトッピングする。