

今津駐屯地 今津特製カレー

高島市名物「高島とんちゃん」を唐揚げにし、カレーの上にトッピングしました。カレーには、鶏がらから取ったスープを使用しており、「高島とんちゃん」との相性は抜群です！

今津駐屯地業務隊 管理栄養士 清水技官



材料（1人分）

じゃがいも	80g
玉葱	100g
人参	30g
調理牛乳	5g
鶏がら	10g
カレールー	40g
卸し生にんにく	0.5g
高島とんちゃん	110g
でん粉	10g
サラダ油	7.7g
（冷）グリーンピース	8g
ガラムマサラ	0.3g
カレーホット	1g

作り方

- 1 鶏がらからスープを取る。
- 2 釜で、カレールーに調理牛乳を加え、溶かしておく。
溶かしたルーはバッカンに移し、その中に玉ねぎを入れ、よく炒める。
- 3 別の釜でサラダ油を熱し、卸し生にんにく、じゃが芋、人参を入れてさっと炒め、2のよく炒めた玉葱、1の鶏がらスープ、水を加えて煮込む。
- 4 じゃが芋、人参が柔らかくなったら、ルーを加える。
- 5 高島とんちゃんはでん粉をつけて、サラダ油で揚げる。
- 6 御飯、カレーを盛り付け、5の唐揚げをトッピングする。

★コツ・ポイント

玉ねぎを飴色になるまでよく炒める！