

# 松山駐屯地 せんざんきカレー

松山駐屯地オリジナルカレーは郷土料理の「せんざんき」をのせたカレー。

※“せんざんき”は骨付きがジューシーで美味しい!(骨無しの場合は“ざんき”といいます。)

松山駐屯地業務隊 管理栄養士 佐野技官



## 作り方

- 1 下味をつけた鶏もも骨付き肉を揚げる。
- 2 カレーを作る。
- 3 トッピング用にほうれん草とピーマンをバターで炒める。
- 4 盛り付けたご飯にそれぞれを盛り付ける。

## ★コツ・ポイント

市販カレーフレークに調味料を加えて辛味、香り、うまみ、甘み、コクをアップ! 松山オリジナルの味にしました。

## 材料 (1人分)

鶏もも骨つきぶつ切	150g	豚バラ肉スライス	20g
生姜	2g	じゃがいも	60g
生おろしにんにく	2g	玉葱	80g
砂糖	7g	人参	30g
濃口しょうゆ	12g	生おろしにんにく	2g
料理酒	4g	バター	1g
片栗粉	20g	カレー粉	1g
食油	9g	チキンコンソメ	1g
		ウスターソース	5g
		カレーフレーク	25g
		チャツネ	1g
		ガラムマサラ	0.1g
		トマトケチャップ	1g
		生姜	1g
		ドミグラスソース	1g
		冷凍 ほうれん草	30g
		赤ピーマン	30g
		食塩	0.2g
		こしょう	0.04g
		バター	1g
		ピザ用チーズ	20g