# 別海駐屯地　対決献立！スープカレーVSキーマカレー

どちらも食べたい！という声にお応えして、期一度半量ずつ両方食べられる「対決献立」を実施中。喫食後どちらが好みかシールで投票してもらい、勝者献立は後日もう一度食べられることもあり、隊員の満足度96%強の人気献立です。

別海駐屯地業務隊

| 材料（１人分） | |
|---|---|
| «スープカレー» | ･･･180ccレードル配食 |
| 鶏もも肉 | 35ｇ（人数分カット） |
| 食塩・こしょう | 0.05ｇ、0.02ｇ |
| サラダ油 | 2ｇ |
| なす | 30ｇ（乱切3ｃｍ） |
| 栄養価計算用食油 | 1.5ｇ |
| メークイン | 50ｇ（1/4） |
| 人参 | 30ｇ（乱切3ｃｍ） |
| 鶏卵水煮缶 | 50ｇ |
| スープカレーの素 | 200ｇ |
| «キーマカレー» | ･･･180ccレードル配食 |
| 豚ひき肉 | 70ｇ |
| 玉葱 | 40ｇ（粗みじん切） |
| にんにく | 0.6ｇ（みじん切） |
| 根生姜 | 0.6ｇ（みじん切） |
| カレーフレーク | 8ｇ |
| 香味焙煎カレーフレーク | 15ｇ |
| カレーホット | 0.6ｇ |
| サラダ油 | 2ｇ |
| カレー粉 | 0.1ｇ |

## 作り方

«スープカレー»

1　下味をつけた鶏肉を焼く。なすを揚げる。メークイン、人参、鶏卵水煮缶はスープカレーの素で煮る。

2　具材を1人分ずつお椀に盛り付ける。

3　スープカレーの素を温めておき、配食時に盛り付ける。

«キーマカレー»

1　油を熱し、みじん切りにしたにんにく、根生姜、玉葱を焦げないように炒める。

2　豚ひき肉も炒め、水をいれ煮込む。

3　二種類のカレーフレークを入れ、とろみがつくまで煮込む。辛みの調整用として、カレーホットとカレー粉で調整する。

★コツ・ポイント

スープカレーの具材は大き目にカットする。