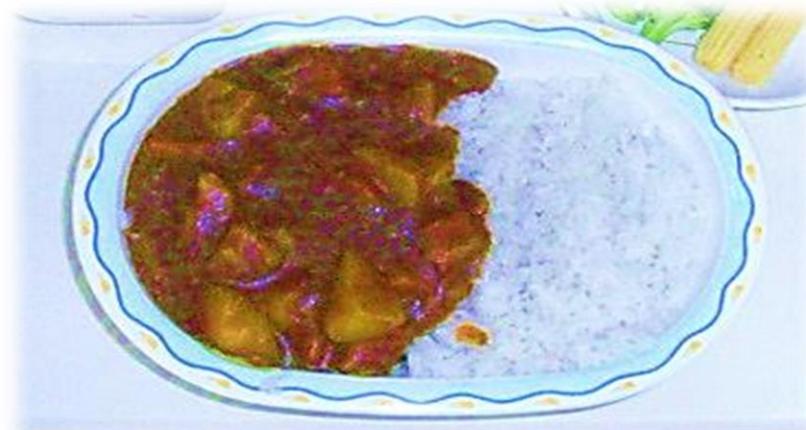


# 真駒内駐屯地 真駒内ポークカレー

北海道産の野菜を使い、大量に煮込んでおいしく仕上げます。豚肉をじっくり煮込み、玉葱をしっかり炒めて煮込みます。

真駒内駐屯地業務隊



## 材料（1人分）

精白米	134g
大麦	16g
豚背ロースブロック	60g
じゃがいも	60g
人参	55g
玉葱	70g
カレーフレーク	40g
チャツネ	3g
おろしにんにく	1g
牛乳	10g
中濃ソース	3g
バター	1g
サラダ油	1g

## 作り方

- 1 豚肉、じゃがいもは2cmの角切り、人参は2cmの乱切りにする。じゃがいも、人参は茹でておく。
- 2 豚肉を柔らかくなるまで煮込む。
- 3 サラダ油でおろしにんにくを炒め、香りがたったら薄切りにした玉葱を炒める。飴色になるまで十分炒める。
- 4 水を加え、2の豚肉を加えさらに加熱する。
- 5 カレーフレークを加え、とろみをつける。
- 6 じゃがいも、人参を加える。
- 7 調味料で味をととのえる。

## ★コツ・ポイント

じゃがいもを煮崩さないように、固すぎないように茹でる。  
とろみの加減に気をつける。