

南恵庭駐屯地 えびフライチーズカレー

えびフライチーズカレーは、喫食者からの希望で取り入れました。

カレーは、1日置きでも食べたい位とても人気のある料理です。特にフライ、北海道らしいチーズのトッピングカレーは、喜びます。

南恵庭駐屯地業務隊



材料（1人分）

豚もも肉スライス	10g
じゃがいも	72g
玉葱	56.4g
人参	19.4g
オニオンソテー	30g
サラダ油	0.5g
チキンコンソメスープの素	1g
ディナーカレーフレーク	20g
カレーフレークスペシャル	15g
カレー粉	1g
ウスターソース	3g
おろしにんにく	1g
トマトケチャップ	2g
1L牛乳	20g
ジャンボえびフライ	128g
天ぷら油	10g
スライスチーズ	10g
精白米	145g
強化精麦	25g

作り方

- 1 じゃがいも、玉葱、人参をサラダ油で炒める。これに豚もも肉を加えてチキンコンソメスープの素、水を入れる。
 - 2 オニオンソテーをサラダ油で炒めディナーカレーフレーク、カレーフレークスペシャル、カレー粉、ウスターソース、おろしにんにく、トマトケチャップ、1L牛乳、水を入れて煮てカレールウを作る。
 - 3 1と2を合わせて煮込みカレーソースを作る。
 - 4 ジャンボえびフライは、天ぷら油で揚げる。
 - 5 盛り付けは、御飯の上にジャンボえびフライを乗せて、3のカレーソースをかける。スライスチーズを最後にトッピングする。
- ★コツ・ポイント
スライスチーズは、あつあつカレーソースの上にトッピングして、少しやわらかくする。