



丘珠駐屯地ご当地グルメ

「たまちゃんリングスープカレー」

～ 玉ねぎたっぷりスープカレー ～

PRポイント

札幌発祥のスープカレーにオニオンリングをのせた駐屯地を代表するメニューです！日本で初めて玉ねぎが栽培されたのは、丘珠が所在する札幌市東区。たまちゃんは駐屯地のマスコットで航空機と玉ねぎの妖精から名付けています。

栄養ポイント

玉ねぎには、抗酸化作用をもつ機能性成分「ケルセチン」が多く含まれており、血流改善や動脈硬化を予防する効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【スープ 300cc程度】		【具材】	
鶏ガラ	65g	鶏卵	1個
セロリー	4g	鶏もも肉	80g
玉ねぎ	10g	塩・こしょう	適量
人参	5g	人参(乱切)	40g
スープカレーの素	50g	じゃがいも(乱切)	40g
		ピーマン	15g
		なす(乱切)	32g
【ごはん】	適量	玉ねぎ(輪切)	100g
		天ぷら粉・揚げ油	適量

たまちゃんリングスープカレーレシピ



作り方

- ①鶏ガラ、セロリー、玉ねぎ(リングの中心部)、人参でだしを取り、スープカレーの素で味をつける。
- ②ゆで卵をつくって殻をむく。
- ③鶏もも肉は、一口大に切って塩・こしょうで味をつけてオーブンで焼く。
- ④乱切りのにんじんをゆでる。
- ⑤じゃがいも、ピーマン、なすを素揚げする。
- ⑥輪切りの玉ねぎを、適量の水で溶いたてんぷら粉をつけて揚げる。

【盛り付け】

オニオンリング以外の具材を丼に入れて、スープを注ぐ。ご飯は別のお皿に盛る。

オニオンリングは、スープカレーに入れずにご飯にのせると、サクサクの触感が最後までお楽しみ頂けます！