

滝川駐屯地

北海道野菜たっぷりスープカレー

北海道を代表する味の決め手！！ベル食品のスープベースを使用しています。

味付けは今回とんこつですが、他にスパイシー、エビ等があります。

トッピングは季節の野菜で、今回は北海道産のかぼちゃです。

滝川駐屯地業務隊



材料（1人分）

鶏もも肉	120 g
じゃがいも	60 g
にんじん	40 g
玉葱	60 g
冷凍ブロッコリー	30 g
かぼちゃ	30 g
スープカレーベース	55 g
ガラスープ	10 g
サラダ油	1 g

作り方

- 1 鶏もも肉は大きめの1口大、じゃがいも、人参は大きめの乱切り、玉葱は大きめの色紙切りにする。
かぼちゃはトッピングしやすい形に切る。
- 2 鶏もも肉とかぼちゃはコンベクションオーブンで焼く。
- 3 ライスボイラーにサラダ油をひいてじゃがいも、人参、玉葱を炒めて火力を止めて、スープカレーベースとガラスープと水を入れて煮る。
- 4 カレー皿に鶏もも肉、スープカレー、ブロッコリー、かぼちゃをトッピングする。

★コツ・ポイント

盛り付けはきれいに丁寧に！！