

郡山駐屯地 郡山G R e e e e Nカレー

自然豊かな郡山と大学時代を郡山で過ごしたアーティストのG R e e e e Nにあやかりました、ホワイトカレーにほうれん草ペーストが入ってます。現在郡山市内の加盟店でも味わうことができます。

郡山駐屯地業務隊 管理栄養士 奥平技官



材料（1人分）

精米	120g
強化精麦	10g
豚肩角切り	60g
玉葱	80g
冷凍カットアスパラガス	30g
冷凍ほうれん草ペースト	50g
ホワイトカレールウ	30g
おろし生姜	2g
おろしにんにく	2g
チャツネ	2g
カレーペースト	1g
カレーホット	1g
食用サラダ油	2g
福神漬	15g
楽京漬	10g

作り方

- 1 鍋に油を適量入れ、にんにくみじん、おろし生姜を入れ軽くいためる。
- 2 肉を入れ炒め次に具材の野菜を入れ炒める。
- 3 水分を入れ具材に火を通す。
- 4 ホワイトカレールーを入れ味の調整をする。
- 5 ほうれん草ピューレを加える。

★コツ・ポイント

ほうれん草ピューレの水分をザルである程度きり直前にいれ（色の変化を防ぐため）一度沸かす、味の辛味の最終調整をする。