

大和駐屯地 食べてみたいわカレー

カツ、ハンバーグ、エビフライなどを数種組み合わせたカレーで、その月によって何がのっているかはお楽しみ。普段のカレーと違いがわかりやすいようご飯は黄色のターメリックライス。カレー献立は塩分管理のためスープをつけません、この日はカップでスープがつきます。

大和駐屯地業務隊 管理栄養士 佐藤技官



材料（1人分）

豚ひき肉	10g
玉葱	80g
じゃがいも	50g
にんじん	30g
冷凍南瓜	5g
生姜・にんにく	少々
サラダ油	2g
赤ワイン	少々
チョコレート	少々
ピーナッツバター	少々
A フライドオニオン	少々
カレー粉	少々
カレールー（2種類）	30g
生クリーム	少々
中濃ソース	少々
ターメリックライス	適宜
※カレーには手作りコロツケ、ハンバーグ等2品のせます（月替り）。	

作り方

- 1 精米にターメリックを入れて炊く
- 2 サラダ油を熱し、生姜、にんにく、豚ひき肉、野菜（玉葱・じゃがいも・にんじん・南瓜）を炒める
- 3 水を加えて煮る。火が通ったらAを入れ煮込む
- 4 ご飯をもりつけ、カツ、目玉焼等（月替り）をのせ、カレーをかける

★コツ・ポイント

食堂に行くのが楽しみになるように、月によって上のせるものを変えているところがポイントです。