

健軍・高遊原 南関揚げと豚肉のカレーうどん

熊本県玉名市名産の「南関揚げ」を使用したカレーうどん。

ふわふわ食感の南関揚げが、カレーの旨みを吸い込み、食後は体もホカホカ。癖になる美味しさで隊員に人気のメニューです。

健軍駐屯地業務隊

管理栄養士 福田技官

健軍駐屯地業務隊高遊原派遣隊

管理栄養士 那須技官

材料（1人分）

(冷) うどん	250g (1玉)
サラダ油	2g
刻み南関揚げ	10g
豚ももスライス	20g
玉葱	60g
人参	20g
生椎茸	10g
和風だしの素	0.5g
昆布だしの素	0.5g
カレールー	25g
みりん	3g
濃口醤油	3g
でんぷん	3g
白葱	5g



作り方

- 1 カレーを作る要領で、豚肉と野菜をサラダ油で炒めカレーあんを作成。
- 2 軽く油抜きをした南関揚げを入れてさっと煮込む。
- 3 うどんを茹でる。
- 4 3に2をかけてできあがり。

★コツ・ポイント

南関揚げは、できあがり直前で入れる。