

熊本病院 スペシャルカレー

定年退官会食には必ずと言っていいほどリクエストを頂く、熊本病院自慢のカレーです。現在駐屯地名物献立の一つとして原則3ヶ月に1回のペースで提供しています。

自衛隊熊本病院 管理栄養士 田中技官・藤井技官



材料（1人分）

(冷)牛ばらブロック	85 g
調理用赤ワイン	5 g
にんじん	20 g
セロリ	20 g
たまねぎ	100 g
サラダ油	3 g
直火焼きカレーフレーク	30 g
ガラムマサラ	0.1 g
精製塩	0.1 g
こしょう	0.1 g
チキンコンソメ	1 g
バター	3 g

作り方

- 1 牛ばらブロックは脂肪と筋をとり、角切にする。
- 2 にんじん、セロリ、たまねぎは粗ミジン切りにする。
- 3 2度あく抜きをした牛ばら肉に赤ワインを加え柔らかくなるまで煮る。
- 4 サラダ油でたまねぎを飴色になるまで炒め、残りの野菜もしんなりするまで炒める。
- 5 柔らかくなった牛ばら肉を4に加え、かぶる位の水を入れさらに煮込む。
- 6 火を止めカレーフレークを加え残りの調味料で味を調えふたたび煮込み、風味付けのバターを最後に入れる。

★コツ・ポイント

牛ばら肉の下処理を確実に実施し、煮込みには十分な時間をとる。
カレーフレークは必ず火を止めてから入れる。