

目達原駐屯地 目達原カレー（コロッケカレー）

佐賀県産和牛の牛挽肉を使って作ったコロッケをトッピングした贅沢なカレーです。

甘口と辛口でフレーク、スパイスの材料を変えて辛口はスパイスの効いた甘口はまろやかなカレーに仕上がっています！

九州補給処 管理栄養士 小森技官



材料（1人分）

牛バラ肉（3cm角切り）	40g	
ワイン（赤）	3g	
鶏骨	30g	
じゃがいも	90g	
玉葱	80g	
人参	40g	
カレー粉	0.3g	辛口用
ガラムマサラ	0.3g	
クミンパウダー	0.2g	
辛みスパイス	0.2g	
マーガリン	4g	
しょうが	2g	
にんにく	1g	
牛乳（L）	3g	
りんご	5g	
カレールウ（辛口）	20g	辛口用
ジャワフレーク（辛口）	5g	
こくまろフレーク（甘口）	5g	甘口用
バーモンドフレーク（甘口）	15g	
チャツネ	2g	
ケチャップ（バック）	10g	
チョコレート	2g	辛口・甘口共通
インスタントコーヒー	1g	
複合調味料	0.2g	
グリーンピース（冷凍）	5g	
牛挽肉（佐賀県産和牛）	15g	
豚挽肉	10g	
じゃがいも	70g	
たまねぎ	20g	
サラダ油	1.5g	

材料（1人分）

並塩	1g
洋胡椒	0.1g
小麦粉	8g
鶏卵	5g
パン粉	10g
食油	17g
精白米	85g
強化精麦	6g

作り方

- 1 牛バラ肉をワインにしばらく漬けた後、茹でる。
- 2 鶏骨でだしをとる。
- 3 野菜の旨味を出すため半量はみじん、半量はゴロゴロにカットする。
- 4 釜にマーガリンを入れ、しょうが・にんにくを炒め、ゴロゴロにカットした野菜・みじんの順に炒める。
- 5 茹でた牛バラ肉・牛乳・すりおろしたりんご・鶏骨のだしを釜に加えて煮込む。
- 6 カレー粉・ガラムマサラ・クミンパウダー・辛味スパイスをまとめて空炒りする。
- 7 （辛口）カレールウ・ジャワフレーク・空炒りしたスパイスと隠し味のケチャップ・チョコレート・インスタントコーヒー・複合調味料を加えてさらに煮込む。
（甘口）こくまろフレーク・バーモンドフレーク・チャツネ・隠し味のケチャップ・チョコレート・インスタントコーヒー・複合調味料を加えてさらに煮込む。
- 8 グリンピースを加える。
- 9 じゃがいもを蒸してマッシュする。
- 10 釜に油をひいて、牛挽肉・豚挽肉・たまねぎを塩こしょうで炒める。
- 11 9と10を混ぜ合わせ直径7cm程度のボール状に丸める。（一人1個）
- 12 3に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。
- 13 ごはん、カレールウを盛り付け、上にコロッケをトッピングして完成！！