

## 前川原駐屯地グルメ

### 「剛健カレー」

～肉の総合戦闘力発揮！～

#### PRポイント

「**質実剛健にして清廉高潔**」という幹部候補生学校の校風になぞらえて、剛健らしさを出すべく「肉の総合戦闘力の最大限の発揮」をテーマに、肉3種類、カレールー3種類を使用したカレーです。

優しく厳しい教官のイメージから、食べたひと口目は野菜や肉の甘みを感じつつ、後からジワジワとくるピリっとしたスパイスの効いたカレー。

精白米に噛みごたえのある十五穀米を合わせ、陸上自衛隊において15種類ある職種をイメージしています。

#### 栄養ポイント

カレーの主役であるお肉に含まれるたんぱく質は、筋肉や皮膚などを構成し、体づくりに必要な栄養素で、体が資本である自衛官には欠かせません！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

|         |      |          |      |
|---------|------|----------|------|
| 精白米     | 150g | 豚もも肉(角切) | 30g  |
| 十五穀米    | 12g  | カレールー中辛① | 10g  |
| 鶏もも肉    | 20g  | カレールー中辛② | 15g  |
| カレー粉    | 0.3g | カレールー中辛③ | 15g  |
| 牛肩肉(角切) | 20g  | ウスターソース  | 3g   |
| バター     | 8g   | ガラムマサラ   | 0.3g |
| にんにく    | 5g   | カレーアロマ   | 0.8g |
| 玉ねぎ     | 120g | チャツネ     | 5g   |
| にんじん    | 20g  | グリーンピース  | 5g   |
| じゃがいも   | 100g |          |      |

## 剛健カレー レシピ



#### 作り方

- 1 精白米と十五穀米を合わせて炊く。
- 2 鶏肉は1/3量のカレー粉をまぶして焼く。
- 3 牛肉はアクを取りながら水煮する。
- 4 バターの半分でにんにく、半分量の玉ねぎをあめ色になるまで炒める
- 5 4に大きくきった野菜、豚肉を入れる。
- 6 水にした牛肉をゆて汁ごと加え、煮ていく。
- 7 カレールー等の調味料を加えさらに煮、最後に焼いた鶏肉を加える。
- 8 香りづけに残りのバター、彩りにグリーンピースを散らす。

