

明野駐屯地ご当地グルメ

「松阪牛すじカレー」

～駐屯地名物献立～

PRポイント

松阪牛??って聞くだけで高級感がありますが、実はすじ肉なら駐屯地給食でも使用できます。松阪牛のコク・まろやかさ・甘さを感じいただけるスペシャルカレー!!

◆ここで余談ですが...

日本三大和牛をご存知ですか??

神戸牛(兵庫)、松阪牛(三重)さてもう一つは?

実は現在この二つに次ぐブランド牛の座は甲乙つけがたいということではっきりと決まっていないとのこと!近江牛(滋賀)、米沢牛(山形)の名前が挙がっています。

栄養ポイント

沢山の野菜を使用しているので、栄養バランスが良く、食物繊維たっぷりです。

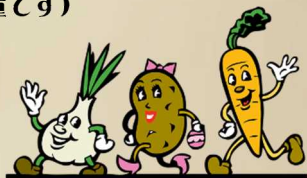
材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精米 120g
強化精麦 20g
松阪牛すじ肉 50g
じゃがいも 90g
たまねぎ 50g
にんじん 50g

おろしにんにく、おろししょうが

カレールー(2種)35g

塩、胡椒、マーガリン、カレー粉、ウスターソースガーリック(粉末) それぞれ適宜



松阪牛すじカレーレシピ



作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、しょうがをマーガリンで焦がさないようにしっかり炒める。
- 2 すじ肉は、一口大にカットして茹でておきます。

ポイント1

和牛のすじ肉は、煮込み過ぎると溶けてしまう為、茹で過ぎ注意です!

- 3 野菜は一口大にカットして、1、2と合わせて人参が柔らかくなるまで煮込む。
- 4 カレールー、その他香辛料等を入れて出来上がり!

ポイント2

カレールーは市販のものですが2種類使うことで、それぞれの相乗効果で、まろやかで美味しいカレーに仕上がります。

