

## 別海駐屯地 ご当地グルメ

### 「別海ミルキーカレー」

～ ほたてのパリパリ春巻を添えて～

#### PRポイント

人より牛が多い町として知られる別海町は、生乳生産量日本一！お隣の中標津町の「ミルキーカレー」を参考に、別海のジャンボほたてを使用したパリパリ春巻を乗せて、アレンジ！

#### 栄養ポイント

疲労回復が期待できるタウリンが豊富に含まれているほたてと、栄養密度の高い牛乳を使用したカレーで元気モリモリ！！

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

#### 【別海ミルキーカレー】

|         |     |         |       |
|---------|-----|---------|-------|
| じゃがいも   | 50g | バター     | 2g    |
| 人参      | 30g | おろしにんにく | 2g    |
| 玉葱      | 20g | ホワイト    |       |
| ベーコン    | 40g | カレーフレーク | 40g   |
| ブロッコリー  | 50g | 牛乳      | 100cc |
| 冷凍えびむき身 | 30g | 生クリーム   | 5g    |
| サラダ油    | 適量  | 精白米     | お好みの量 |
|         |     | ターメリック  | 適量    |

#### 【ほたてのパリパリ春巻】

|          |             |
|----------|-------------|
| 刺身用ほたて貝柱 | 1個(L～2Lサイズ) |
| 料理酒      | 適量          |
| 春巻皮      | 1.5枚        |
| 水溶きてんぷん  | 適量          |
| 揚げ油      | 適量          |

## 別海ミルキーカレーレシピ



#### 作り方

- 1 野菜類・ベーコンは食べやすい大きさに切っておき、ブロッコリーは塩ゆでする。
- 2 カレーを作る。食感を生かすために、えびむき身は最後に入れる。
- 3 春巻の皮を1/2にカットし、臭み抜きをしたほたてをくるむ。さらに春巻の皮1枚に巻いていき、巻き終わりを水溶きてんぷんで止めた後、こんがりと揚げる。揚げ焼きでもOK！
- 4 お皿に盛り付け、出来上がり🍴

\* ホワイトカレーフレークは業務用製品なので、入手できなければ、シチューの素とカレー粉で代用して下さい