

健軍駐屯地&高遊原分屯地 (ご当地グルメ)

「南関揚げと豚肉のカレーうどん」

～熊本県のソウルフード「南関揚げ」～

PRポイント

熊本県南関町名産の「南関揚げ」を使用したカレーうどん。

独特な歯ごたえ食感の南関揚げが、カレーの旨みを吸い込み、食後は体もポカポカ。癖になる美味しさで隊員に人気のメニューです。

栄養ポイント

南関揚げは、植物性たんぱく質が豊富でヘルシーに仕上がります。味を含みやすく、カレーに入れると豚肉がかさ増したように感じられます。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

(冷)うどん	1玉	サラダ油	2g
刻み南関揚げ	10g	豚もも肉	20g
玉葱	60g	人参	20g
生椎茸	10g	白葱	10g
だしの素(顆粒)	1g	カレールー	25g
みりん	3g	濃口醤油	3g
片栗粉	1g		

南関揚げと豚肉のカレーうどん



作り方

- 1 カレーを作る要領で、豚肉と野菜をサラダ油で炒め、カレーあんを作る。
- 2 南関揚げを入れて、さっと煮込む。
- 3 うどんを茹でる。
- 4 茹でたうどんに、カレーあんをたっぷりかけ小口切りにした白葱をトッピングして出来上がり☆彡