

郡山駐屯地(ご当地グルメ)

「郡山GReeeeNカレー」

～ 郷土愛と戦士に必要な栄養たっぷりの1皿～

PRポイント

自然豊かな福島県郡山市と大学時代を郡山市で過ごしたアーティストのGReeeeNにちなんだ鮮やかな緑色が特徴のご当地カレー。ホワイトカレーにほうれん草ペーストが入ってます。現在、郡山市内の各店舗でも味わうことができます。

栄養ポイント

たっぷり使用したほうれん草には、β-カロテンが豊富で疲労の原因物質の発生を防止してくれます。また、トッピングに使用したアスパラガスにはアスパラギン酸(アミノ酸の一種)が含まれており、こちらも疲労の原因物質の分解を促進してくれます。
最近疲れているな～という方、いかがですか？

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g	辛味オイル	1g
強化精麦	10g	福神漬	10g
豚肩角切り	60g	楽京漬	15g
玉葱	80g		
グリーンアスパラガス	30g		
ほうれん草ペースト	50g		
ホワイトカレールウ	30g		
おろし生姜	2g		
おろしにんにく	2g		
チャツネ	2g		
カレーペースト	1g		
サラダ油	2g		

郡山GReeeeNカレーレシピ



作り方

- 1 鍋に油を適量入れ、おろしにんにく、おろし生姜を入れて軽くいためる。
- 2 豚肉入れて炒め、次に玉ねぎを入れ炒める。
- 3 分量の水を入れ、ひと煮立ちしたら、チャツネ、カレーペーストを加え、具材に火を通す。
- 4 弱火にして、ホワイトカレールウを入れる。
- 5 最後にほうれん草ペーストを加えて味を調え、ボイルしたアスパラを混ぜれば完成。辛味オイルでお好みの辛さにして召し上がれ！

🍷ほうれん草ペーストの水分をザルである程度きり、最後に入れるときれいな『グリーン』に仕上がります。