

南別府駐屯地「ご当地グルメ」

「べっぼすカレー」

～ 大分の特産品「椎茸」～
アレンジレシピ

PRポイント

「べっぼす」とは？別府病院のゆるキャラの名前をメニュー名にしています。
大分県の特産品の椎茸をたくさん入れたカレーです。カレーの風味で、普段椎茸が嫌いな方も美味しく食べてもらえるメニューです。



栄養ポイント

椎茸は食物繊維が多く免疫力を高める効果があります。天日干しをした椎茸はビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を促進します。歯ごたえを残すため、生椎茸を使用していますが干し椎茸でも作れますよ。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

牛肉	50g
生椎茸	40g
玉葱	50g
バター	5g
水	200cc
カレー粉	0.5g
カレールー	20g
濃口醤油	5g
ウスターソース	5g
ケチャップ	2g

べっぼすカレーレシピ



作り方

- 1 鍋にバターを入れ玉葱をよく炒め、牛肉を加え肉の色が変わったら椎茸も加える。
- 2 1の鍋にカレー粉を入れ炒め、水を加えて煮る。
- 3 カレールーと調味料を入れて出来上がり♪