

名寄駐屯地ご当地グルメ

「なよろ煮込みジンカレー」

ジンギスカンの旨味をカレーにとじこめました。

PRポイント

名寄の開拓時代から食べられている煮込みジンギスカンと駐屯地のカレーをフュージョンしました～その実態は「煮込みジンカレー」なまらうまいっしょ～！！

栄養ポイント

具材にカレーには珍しい、キャベツ、もやし、油揚げが入ります。ラム肉は鉄分、ビタミンB群を豊富に含み、エネルギー代謝を促進する働きがあります。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

なよろ煮込みジンギスカン 70g

(又は味付きジンギスカン)

ラム肉 50g

玉ねぎ 30g

もやし 40g

油揚げ 5g

カレールー 30g

アスパラガス 2本

名寄産もち 1切れ

A

ヨーグルト 5g

しょうが 2g

ヨーグルト 5g

しょうが 2g

赤ワイン 3g

トマトジュース 30g

クミン 適量

カイエンペッパー 適量

「なよろ煮込みジンカレー」レシピ



作り方

- 1 ラム肉は、しょうが、ヨーグルトに漬込み、煮込みジンギスカンと炒める。
- 2 玉ねぎ、キャベツ、もやしを1に加えて炒め、Aを入れる。
- 3 カレールーを入れ味をととのえる。
- 4 素揚げした、アスパラ、もちをご飯にのせ、ルーをかける。

*

味付きジンギスカンは甘味が強く、塩気もあるのでカレールーは辛口・量は控えめがおすすめてです。とろみは小麦粉か片栗粉でお好みに調整すると良いですよ