

大村駐屯地(ご当地グルメ)

「トルコライスカレー」

～長崎県のご当地グルメを
カレーにアレンジした料理～

PRポイント

長崎のご当地グルメ「トルコライス」をカ
レーにアレンジしたボリューム献立。

栄養ポイント

・とんかつ、カレー、サフランライス、ナ
ポリタンをワンプレートに盛りつけるの
で一皿でエネルギーをはじめ様々な栄養
素がとれる！

材料 1人分

・精米	140g	・強化精麦	10g
・ライスクックサフラン	6g	・パセリ(乾)	少々
・玉ねぎ	70g	・合挽肉	15g
・おろしにんにく	2g	・にんじん	30g
・コンソメスープ	2g	・カレー粉	1g
・ディナーカレー	10g	・カレールー甘口	25g
・りんご	12g	・牛乳	10g
・サラダ油	適量	・ロースカツ	1枚
・トマトケチャップ	10g	・スパゲティ	20g
・濃口醤油	1g	・砂糖	2g
・ピーマン	8g	・玉ねぎ	20g

(トルコライスカレー) レシピ



作り方

- ① 精米、強化精麦、ライスクックサフランを炊き込み、パセリを混ぜる。
- ② サラダ油でおろしにんにく、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、カレー粉を炒め、加水し、コンソメスープを加えて煮込む。
- ③ ②にカレールーを加えて煮込む。
- ④ ③に牛乳、おろしりんごを加えて加熱する。
- ⑤ サラダ油でロースカツを揚げ、3～4カットする。
- ⑥ 玉ねぎを炒め、茹でたスパゲティを加えて炒め合わせ、トマトケチャップ、砂糖、濃口醤油で味をつけ、最後にピーマンを加える。
- ⑦ カレー皿に①を盛り、⑤、⑥をのせ、④をかけて配食。