

宇治駐屯地ご当地グルメ

「京揚げカレー」

～京都の和の食材「お揚げ」～
アレンジレシピ

PRポイント

京揚げとは、通常の油揚げより少し厚みがあり中に豆腐の部分が残っているのが特長です。また、京都では、油揚げを「おあげさん」と呼び親しまれていることや、甘辛く炊いた油揚げと青葱を卵でとじた丼「衣笠丼」が有名で、そこからヒントを得て考案しました。

栄養ポイント

じゃが芋が入ってない分、あっさりとしたカレーになっています。噛むたびに油揚げの旨味とカレーの味が口の中に広がります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	110g	
鶏肉	50g	一口大
油揚げ	30g	短冊切り
玉ねぎ	20g	
人参	15g	
青ねぎ	10g	斜め切り
サラダ油	適量	
カレールー	30g	
チャツネ	3g	
てん粉	5g	

京揚げカレーレシピ



作り方

- 1 油揚げにお湯をかけ油抜きをする。
- 2 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- 3 玉ねぎ、人参を炒め、水を加え人参が柔らかくなったらカレールーをいれる。
- 4 3に油揚げ、青ねぎを加えててん粉でとろみをつける。