

船岡駐屯地(肉料理)

「牛たんカレー」

～ しっかり煮込んでとろけるおいしさ ～

PRポイント

仙台といえば牛タン。牛タン焼き用の肉からはじかれた切り落としとしてカレーを作ります。形はバラバラですが、しっかりと煮込むと、独特な歯ごたえと、とろりしたとコクが出ておいしく仕上がりますよ。

栄養ポイント

牛タンは、ほかのお肉に比べてビタミンB群が多く含まれています。脂質や糖質をエネルギーに変えてくれる働きや、ストレス緩和、皮膚や粘膜を強くしてくれるので美容にも効果的。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	110g		
押し麦	10g		
牛タン切り落とし	60g		
玉ねぎ	120g		
にんじん	30g		
マッシュルーム缶	10g		
おろしにんにく	1g		
バター	2g		
サラダ油	3g		
カレールー	35g		
ウスターソース	5g	ア	ガラムマサラ 適宜
生クリーム	5g		純カレー粉 適宜
ヨーグルト	5g		塩・胡椒 適宜

牛たんカレーレシピ



作り方

- 1 牛タンを下茹でする。
- 2 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、にんにくをバター・サラダ油で炒める。
- 3 2に牛タンを加え、人数分の水を入れて煮込む。
- 4 カレールーを入れ、とろみがつくまで煮込み、ウスターソース、生クリーム、ヨーグルトを加える。
- 5 アの材料で好みの味と辛さに整える。

