

岩手駐屯地(肉料理)

「厚切りカツのカツカレー」

～冬は厚切りカツのカレーでスタミナアップ!～

PRポイント

カレールーは、ご飯にしっかり絡むようとりみ強めの濃厚なカレーに仕上げています。加えて、厚さ3cmの脂身の美味しさ満点の「カツ」もたっぷり入っているので、思わずガツガツと食べたくなるカレーです。

栄養ポイント

豚肉にはビタミンB₁が豊富で、疲労回復、スタミナの補強に最適です。B₁は、糖質をエネルギーに変えてくれるので、お米と一緒に食べるのにうってつけです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g	オニオンソテー	30g
厚切りカツ	1枚	スパイスカレールウ	25g
ヘルシーオイル	1g	甘口カレールウ	5g
おろしにんにく	1g	ウスターソース	1g
おろし生姜	1g	チャツネ	2g
カレー粉	0.5g	辛味オイル	1g
豚赤身挽肉	20g		
玉ねぎ	10g		
冷凍野菜ミックス	80g		

厚切りカツのカツカレーレシピ



作り方

- 1 あらかじめ、厚切りカツを揚げておく。
- 2 油を熱したフライパンにおろしにんにく、おろし生姜を入れ、香りがてたら豚挽肉、玉葱、カレー粉を入れて炒める。
- 3 玉葱がしんなりしたら野菜ミックス、オニオンソテー、水を入れ、中火でひと煮立ちさせ、ウスターソース、チャツネを加えさらに煮込む。
- 4 弱火にしてカレールウを入れ、コトコトとろみが出るまで煮込みます。
- 5 お皿にご飯と厚切りかつを載せて、カレーをかければ完成。
🍴 お好みて辛味オイルで辛味を調整して下さい。