

出雲駐屯地名物カレー

「出雲カレー」

～ 生姜カレーに鶏唐揚げをトッピング～

PRポイント

出雲駐屯地人気カレー。

生姜の香り・辛み・食感が楽しいカレーに、鶏の唐揚げをトッピングし、ボリューム満点です。鶏の唐揚げをカレー風味にすることで、味に一体感が生まれ、見た目もおなかも満足度アップ。

栄養ポイント

生姜には、血管を拡張させて血行を促進し、体の内側から温めてくれる作用があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カレー】

合いびき肉	40g
たまねぎ(粗みじん切り)	80g
男爵(サイコロ切り)	50g
生姜	15g
(10gはみじん切りにし、残りはおろす)	
にんにく(すりおろし)	2g
サラダ油(炒め用油)	適量
トマトピューレー	35g
カレールー	35g
牛乳	5g
濃口醤油	2g
カレー粉	0.3g
garam masala	0.2g
とんかつソース	1g

【トッピングの唐揚げ】

鶏もも肉	80g
(40g×2切)	
カレー粉	0.7g
にんにく(すりおろし)	2g
濃口醤油	2g
料理酒	2g
マヨネーズ	2.5g
食塩	0.1g
胡椒	0.05g
片栗粉	3.6g
小麦粉	3g
揚げ油	適量

A

出雲カレー



作り方

1 具材を炒め、カレーを作ります。

* おろししょうがを2回に分けて加えると、爽やかな香りや辛さが際立ちます。

2 鶏肉に調味料Aをもみこみ、片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせたものをまぶして、油で揚げます。

3 ご飯を皿に盛り、カレーをかけ、唐揚げをトッピングして出来上がり。