

北宇都宮駐屯地 肉料理グルメ

「 巣立ちカレー 」

～ 大空へ羽ばたけ夢見る若者よ～

PRポイント

陸曹航空操縦学生が卒業する直前の「カレーの日」に提供する勤務員考案オリジナルカレーです。材料の「かんぴょう」は大きな実をつけ長いひも状になります。固い絆で結ばれた「航空戦士」をイメージしました。卵からヒナへそして大空へ羽ばたく若者の成長を「うずら卵、鶏手羽先」を使用して表現しています。

栄養ポイント

栃木名産の「かんぴょう」は食物繊維が豊富で、カリウム、カルシウムなどのミネラルも含まれています。漢方では利尿作用、解毒作用があるとされます。

材料 1人分

鶏むね肉又はもも肉 50g
玉ねぎ/じゃが芋/人参 80g/50g/30g
かんぴょう/うずら卵水煮 6g/30g
鶏手羽先/きゃべつ 120g/50g
カレールー等の調味料は市販品でOKです

(巣立ちカレー) レシピ



作り方

- ・鶏手羽先は、唐揚げ粉をまぶして揚げておく
- ・カレーを作る過程は通常と変わりませんが、材料にかんぴょうを水でもどし2cm長さにカットして使用するのが特徴です
- ・盛り付けるときは、ご飯、きゃべつ(千切り)、手羽先(ウイングマークに見えるよう)、カレーの順番です