

松本駐屯地肉料理グルメ

「山賊焼カレー」

～ 圧倒的ボリューム感のカレーライス～

PRポイント

超ビッグな鶏唐揚げ「山賊焼」が乗ったカレーライスです。ジューシーな山賊焼とカレーの相性の良さは圧倒的！！カロリーもガッツリとこれも圧倒的！！**隊員のお腹も心も圧倒的に満たす人気ナンバーワンメニュー**です！

栄養ポイント

鶏肉は、牛・豚肉よりビタミンAが多いので、風邪等の感染症予防に効果があり、隊員の体調管理に役立ちます。

肉類を過剰に摂取しないよう、カレーには肉を入れていません。

材料 1人分

【ご飯】		【カレー】	
精米	130g	炒め油	2g
【山賊焼】		おろしにんにく	2g
鶏もも肉	130g	玉葱	80g
醤油	8g	人参	30g
本みりん	4g	じゃがいも	100g
おろしにんにく	2g	カレーの素	35g
片栗粉	適量	福神漬・樂京漬	適量
揚げ油			

山賊焼カレーレシピ



作り方

- 1 ご飯を硬めに炊く。
- 2 鶏もも肉は、醤油・本みりん・おろしにんにくに30分以上漬け込み、片栗粉をまぶして揚げる。（山賊焼）
- 3 炒め油とおろしにんにくで玉葱、人参、じゃがいもを順に炒め、水を加えて具がやわらかくなるまで煮る。カレーの素を加えてさらに煮込む。（肉なしカレー）
- 4 カレー皿にご飯、カレーを盛り、食べ易くカットした山賊焼、福神漬、樂京漬をのせて出来上がり。