

三宿駐屯地 肉料理グルメ

「チキンのMedicalカレー」

～ 三宿駐屯地の名物献立の一つ
複数のスパイスを使用した薬膳カレー～

PRポイント

『衛生職種の聖地』である三宿駐屯地から複数のスパイス、ハーブを使用した薬膳カレーを提供。

栄養ポイント

ターメリック、カエンパウダー、クミン、コリアンダー、シナモン、クコの実など複数のスパイス、ハーブを混ぜて作っています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ・ 十五穀ご飯
- ・ 玉葱:100g
- ・ サラダ油:2g
- ・ トマト缶:40g
- ・ にんにく、生姜
- ・ クールブイヨン

【薬膳カレールー】

カレースライス、ガラムマサラ、ターメリック、カレールー、薬膳カレールー、クミン、シナモン、コリアンダー、シナモン、カレー粉、小麦粉、塩、胡椒、クコの実

【お好みトッピング】

- ・ 鶏の唐揚げ、赤ピーマン、黄ピーマン、茄子など

チキンのMedicalカレーレシピ



作り方

- 1 各種スパイスを炒めた後、小麦粉を加え、さらに炒める。その後、カレールーなどを入れ、薬膳ルーを作成する。
- 2 別の鍋で玉葱、生姜、にんにくを炒め、トマト缶、クールブイヨン(※)を加え、煮込む。
- ※ クールブイヨンとは野菜くずで作成した三宿オリジナルのだし。
- 3 2に1の薬膳ルーを加え、塩胡椒で味を調える。
- 4 仕上げにクコの実を混ぜる。盛り付けの際、鶏の唐揚げや素揚げした野菜をトッピングして完成！！

◎スパイスの量を調整することで食べやすいカレーに仕上げています。