

## 米子駐屯地肉料理

### 「チキンカレー」

～ 鳥取県民のソウルフード「カレー」～

#### PRポイント

カレー消費量が全国でもトップクラスな鳥取県に所在する米子駐屯地では、多くの隊員がカレーの日を楽しみにしています。

#### 栄養ポイント

高カロリーのカレーには、こんにゃくを混ぜたご飯でカロリーダウン。付け合わせのサラダのドレッシングも低カロリーのものに。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	140g
鶏もも肉	60g
じゃがいも	80g
玉ねぎ	100g
にんじん	30g

カレールー、クッキングワイン、砂糖、ウスターソース、チキンコンソメ、ケチャップ、バター、カレー粉適量

## チキンカレーレシピ



#### 作り方

- 1 サラダを熱し、肉、野菜を炒める。
- 2 1に水を加え具材が柔らかくなるまで煮込む。
- 3 調味料を加え煮込む。
- 4 カレー皿にご飯を盛り、ルーを掛ける。
- 5 お好みてらっきょう漬けと福神漬けを添えて。