

秋田駐屯地カレー特集

「ハムエッグフライカレー」

～ 人気のトッピング ～

PRポイント

厚切りのハムと、「とろーり」とした半熟タマゴのフライはカレーとの相性抜群です。

栄養ポイント

玉葱を多めに使用した、いたってシンプルなカレーです。その玉葱には、血液をサラサラにすることから、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞などの生活習慣病を予防する効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	1人分	カレールウ	25g
ハムエッグフライ	1個	おろし生姜	適宜
サラダ油	適量	にんにく	適量
豚肉	30g	サラダ油	適量
玉ねぎ	80g	バター	適量
人参	30g	牛乳	適量
マッシュルーム缶	20g	カレー粉	1g

ハムエッグフライカレーレシピ



作り方

- 1 具材を食べやすい大きさにカットする。
- 2 玉葱をバターで飴色になるまで炒めたらその他の具材を入れ煮込み、柔らかくなったらルウ、調味料を入れ味を整える。
- 3 ハムエッグフライを揚げる。
- 4 皿にご飯、カレーを盛り最後に半分にカットしたハムエッグフライをのせ完成