

青森駐屯地カレー特集

「シーフードカレー」 ～ カレーの宝石箱や ～

PRポイント

何種類もの魚介から出るだしてカレーにコクが加わります。玉葱を多く加えているので甘みもバッチリです！！

栄養ポイント

なかなか基準値を満たさない魚介の摂取量が向上します。スキムミルクを使用しているのでカルシウムもとれます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	112g	こんにゃくごはん	28g
むきえび	50g	輪切りいか	30g
あさりむき身	30g	ボイル帆立	20g
じゃがいも	50g	玉葱	100g
人参	40g		
カレールー	(2～3種類あわせて)		28g
カレー粉、ピーナツバター、スキムミルク			
はちみつ、カルピス、アップルソース			適宜
福神漬・楽京漬			適宜

シーフードカレーレシピ



作り方

- 1 御飯はこんにゃくごはんを入れて炊飯しておく。
- 2 魚介類は下茹でしておく。
- 3 野菜類はカレー用にカットする。
- 4 野菜を煮込みカレールーで味付けし、魚介類を入れてさらに煮込む。その他の調味料で味を整える。
- 5 盛り付けする。

トッピングで魚介類をのせるとさらに見た目も良く食欲をそそると思います。他のお好みの魚介でもどうぞ！普通のカレーよりもじゃがいもを少なくし、玉葱を多めにしています。