

美幌駐屯地カレー特集

「ビーボちゃんカレー」

～ 改良を重ねている伝統ある駐屯地名物献立 ～

PRポイント

平成14年から改良を重ね、提供している伝統のある名物献立です。美幌のキャラクター「ビーボちゃん」から名前を頂き、**北見産たまねぎ**を使用した、隊員、地域に愛されるカレーを目指しています！

にんにく、**しょうが**をふんだんに使用し、トッピングにはカツやエビフライなどをのせ、**隊員のスタミナ増強**をはかっています！！

栄養ポイント

にんにくに含まれる**アリシン**は豚肉類に含まれる**ビタミンB群**と組み合わせることで**疲労回復効果があり、スタミナUP**につながります。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【カレールー】

豚肩ロース	20g	オイスターソース
たまねぎ	60g	少々
にんにく	10g	バター 3g
しょうが	10g	生クリーム 3g
お好きなカレールー	適量	
もも缶	10g	
トマトピューレ	10g	

【トッピング】**パワーの出る**カツやエビフライ

ビーボちゃんカレーレシピ



作り方

- 1 豚肩ロースを食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切り、にんにく・しょうが・もも缶はすりおろしておきます。
- 2 たまねぎを炒め、あめ色になってきたところににんにく、しょうがを入れ、香りを出します。
- 3 豚肩ロースを入れ、炒め、火が通ったところにトマトピューレ・もも缶・カレールーを入れ煮込みます。
- 4 味見をしながら、オイスターソース・バター・生クリームを入れ、味を整えていきます。
- 5 揚げた、カツやエビフライをトッピングし、完成です♡

💡 ボリュームのあるトッピングを添えることで激しい訓練に負けないパワーを作ります🍗