

八戸駐屯地カレー特集

「スープカレー」

～ 北海道の美味しいものを
八戸風アレンジした一品～

PRポイント

スパイスの効いた旨味のあるスープと大ぶりの具が特徴で、いつものカレーとは一味違った刺激が楽しめます♪ちょっと辛いのですが寒い冬には身体が温まります♪

栄養ポイント

スープカレーは一般的なカレーと比べるとトロミ付の小麦粉が含まれていないのでカロリーが低く、また、沢山のスパイスも含まれているので発汗作用があります♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏手羽元	160g		
白胡椒	0.1g		
塩	0.1g		
カレー粉	1.0g		
ピーマン	15g	ゆで卵	1個
じゃが芋	100g	スープカレー	180g
人参	50g	(マイルド味)	
揚げ油	150g		

スープカレーレシピ



作り方

- 1 鶏手羽元に白胡椒・塩・カレー粉をまぶし味を馴染ませる。これを240℃に熱したオーブンで焼く🐔(肉汁はとっておきましょう)
- 2 ピーマンは乱切り、じゃが芋は皮を付けたまま半分に切り、人参は大きめの乱切りにする。
- 3 2をそれぞれ油で揚げる。
- 4 スープカレーに1の肉汁を入れて加熱する。温めながらゆで卵を入れ、味を馴染ませる。
- 5 一皿にすべてを盛り付け完成♪

辛さが癖になるおススメカレーです🍛