

弘前駐屯地カレー特集

「ハムチーズカツカレー」

～いつものカレーにプラスワンで満足度UP～

PRポイント

隊員さんに人気のメニューの一つ、定番のカレー献立です。弘前駐屯地のカレーは、ルウを2種類、青森県ならではの隠し味も使用しています。ピリツとしたカレーの辛さとトッピングのフライの中のチーズがハーモニーを奏てます♪

栄養ポイント

りんご王国、青森県産りんごのアップルソースに注目！すりおろしりんごを加工したもので、栄養はりんごそのもの。りんごに含まれるポリフェノールが、生活習慣病の予防に役立つ他、花粉症などのアレルギー症状も抑える効果が期待されます。ご家庭では、りんごをすりおろして代用下さい。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	一人分	A	カレールウ	20g
ハムチーズカツ	1個		りんごカレールウ	10g
サラダ油	適量		カレーペースト	1g
			アップルソース	10g
豚肉	30g		牛乳	10g
玉ねぎ	75g		ソース	10g
人参	40g			
じゃが芋	80g			
生姜・にんにく	適量			
サラダ油	〃			
マーガリン	〃			
カレー粉	1g			

ハムチーズカツを
他のトッピングに代えれば、
アレンジは無限大∞

ハムチーズカツカレーレシピ



作り方

- 1 カレーの具材を食べやすい大きさにカットする。
- 2 鍋に油・マーガリンを熱し、生姜・にんにくを炒め、香りが立ったらカレー粉、1の具材を加えて炒める。
- 3 2に水を入れ、アクを取りながら煮込み、Aを加え、じっくり煮込む。
- 4 ハムチーズカツを揚げる
- 5 お皿にご飯、ハムチーズカツ、カレーを盛り付けたら出来上がり。