

福知山駐屯地 カレー特集

「ジビエカレー」

～ 福知山の鹿肉カレー ～

PRポイント

ジビエブームによって、ジビエカレーを作ってみました。「鹿肉はクセがあるからちょっと…」という人のために、スパイスと生姜をブレンドして食べやすくしました。特製ジビエカレーをぜひ召し上がれ😊

栄養ポイント

鹿肉は低カロリー、高たんぱく、鉄分たっぷりのヘルシー素材。お腹周りが気になる人、筋トレを始めて筋力をつけたい人に、うってつけの食材です。

材料 1人分

鹿肉	50 g	おろしにんにく	2 g
じゃがいも	70 g	おろし土生姜	2 g
たまねぎ	80 g	トマトソース	20 g
人参	50 g	ぶどう酒（赤）	3 g
サラダ油	2 g	精米	140 g
カレーの素（中辛）	15 g	発芽玄米	20 g
カレーの素（香味）	15 g	強化米	0.3 g

ジビエカレーレシピ



作り方

- 1 一口大の鹿肉をさっと茹でて、臭み抜きをする。
※牛乳に漬けるのもおすすめ！
- 2 野菜を大きめにカットして、炒める。
- 3 水とカレーの素以外の材料を入れて、煮込む。
- 4 カレーの素を入れて、とろみがついたら出来上がりです。
- 5 発芽玄米入りご飯にかけて、召し上がれ😊