

## 板妻駐屯地カレー特集

### 「ロングヒシカツカレー」

～ 大好きなメニューの組み合わせです～

#### PRポイント

月に一度給料日を基準に板妻ランチとして揚物などをトッピングしたカレーを提供しています。中でも人気なのが大きなカツがトッピングされたカレーです。

さすがの隊員さんも「おっ!!」と驚くほど大きなカツです！

#### 栄養ポイント

エネルギーを気にしては食べられません。しかしながら豚ヒシには低脂質ながら高たんぱくてビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含んでいます。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【ヒシカツ】	
豚ヒシ肉	150g
小麦粉・卵・パン粉	適量
【カレー】	
牛すじ肉	40g
にんにく	4g
玉葱	100g
ピーマン	10g
パプリカ	20g
うらごし人参	20g
うらごし南瓜	15g
トマト水煮	15g
カレールー	35g
オリーブオイル	2g



A	
赤ワイン	5g
ガラムマサラ	1g
ビーフコンソメ	1g
はちみつ	1g
ウスターソース	1g
オイスターソース	1g
ココナッツ	
ミルクパウダー	4g

## ロングヒシカツカレーレシピ



#### 作り方

- 1 豚ヒシ肉を縦にカットし衣をつけて揚げる。
- 2 牛すじ肉を下茹でする。
- 3 鍋に油をしき、にんにく、玉葱をしっかり炒める。
- 4 ピーマン・パプリカ・うらごし人参・うらごし南瓜・トマト水煮、2の牛すじ肉、適量の水を加える。
- 5 カレールー、Aを加えてよく煮込む。
- 6 皿にご飯を盛り、カレー、ヒシカツをトッピングして完成です！

