

板妻駐屯地カレー特集

「清水もつカレー」

～ 清水のソウルフード ～
アレンジレシピ

PRポイント

「ちびまる子ちゃん」でお馴染みの、静岡市清水区のソウルフードです。「もつ土手煮」をカレー味でアレンジしたのが始まりと言われています。今回はそのもつカレーを給食用にアレンジしました！

メインには「焼津まぐろキャベツメンチ・みしまコロッケ・黒はんぺんフライ」、デザートは「静岡産お茶プリン」を迎え、静岡の味をたっぷり堪能頂けます。

栄養ポイント

もつは意外にも低エネルギーの食材で、鉄分・亜鉛を豊富に含んでいます。カレー味にすることで苦手な方も食べやすく仕上がっています。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

ゆて豚もつ	50g
玉葱	20g
人参	20g
こんにゃく	20g
ニラ	10g
にんにく	2g
生姜	2g
カレールー	10g
鶏がらスープ	1g
サラダ油 水	適量



清水もつカレーレシピ



作り方

- 1 玉葱はくし型に、人参はイチョウ、こんにゃくは一口大、ニラは3cm、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 2 鍋に油をひいて玉葱、人参、こんにゃくを軽く炒め、ヒタヒタの水、鶏がらスープを、ゆてもつを加え15分程煮る。
- 3 火を止めてからカレールーを加え、再度加熱する。
- 4 仕上げにニラを入れひと煮立ちさせ、出来上がり！

ご飯にのせても

美味しくお召上がりいただけます

