

岩手駐屯地カレー特集

「牛すじカレー」

～ 牛すじの旨味が美味しさの秘訣～

PRポイント

時間をかけて柔らかく煮込んだ牛すじから出る旨味とあめ色の玉ねぎの甘さがカレーにコクと深みをだしてくれます。シンプルながら隊員に人気の1品です。

栄養ポイント

陸上自衛隊のカレーは「麦ご飯」とセットで提供されることが多いですが、大麦には、食後血糖値の上昇抑制やコレステロール値の低下といった機能性をもつ食物繊維が多く含まれており、隊員の健康を陰ながら支えています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

麦ご飯	290g	サラダ油	2g
おろしにんにく	1g	ボイル牛すじ	100g
赤ワイン	5g	玉ねぎ	30g
じゃが芋	90g	人参	30g
カレールー	25g	ウスターソース	1g
チャツネ	2g	牛乳	5g
カレー粉	1g	こしょう	0.02g

牛すじカレーレシピ



作り方

- 1 牛すじ肉は下茹でしたのち、水でアクを洗い流す。
- 2 玉ねぎ、じゃが芋、人参は一口大にカットする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを焦げないように甘みが出るまで炒める。じゃが芋と人参を加えてさらに炒めた後、水と1の牛すじ肉を加える。
- 4 沸騰したら中火にして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 野菜が煮えたら弱火にしてカレールー、ソース、チャツネ、カレー粉、牛乳、こしょうで味を調える。