

神町駐屯地カレー特集

「神町カレー」

～柔らかに煮込んだ牛すじが美味しさの秘訣～

PRポイント

牛すじを前日から下茹でするのがポイント。とろけるような牛すじを楽しむメニューです。

栄養ポイント

牛すじ・じゃがいも・たまねぎ・人参と材料はいたってシンプルですが、たんぱく質、ビタミン及び食物繊維が豊富なメニューです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【神町カレー】

牛すじ	50g	じゃがいも	50g
たまねぎ	50g	人参	30g
バター	5g	ウスターソース	3g
三温糖	3g	おろしにんにく	3g
カレー粉	0.1g	カレールー	30g
カレーペースト	1g	ガラムマサラ	0.1g

神町カレーレシピ



作り方

- 1 牛すじを茹でアクリを丁寧にとっておく。
- 2 たまねぎをバターで炒める
- 3 じゃがいも・人参をゆで、2の玉ねぎと1の牛すじを加えて、柔らかくなるまで煮込む。
- 4 具材が柔らかくなったら、三温糖・ウスターソース・おろしにんにくを入れてさらに煮込む。
- 5 カレーペースト・ガラムマサラ・カレーの素を加えて味を整える。