

金沢駐屯地 カレー特集

「スペシャルカレー」

～ 地元の金沢カレーに負けない
みんなを幸せにするスペカシ!! ～

PRポイント

色々なトッピングを楽しみたい! をかなえるカレー

* * スペカシの特徴 * *

- ①カレーの味を選べる!! 甘口・中辛・激辛
- ②色々な味のカレールーを入れることでコクと味に深みが出てきやみつになるこだわりのカレー!!
- ③トッピングは、5種&チーズ!!

栄養ポイント

よくばってすべてトッピングしても食べれてしまうカレー。一皿で色々な栄養素が摂取できます。ご飯量を調節し、先にサラダからが食べ過ぎ防止ポイント。

材料 1人分

	牛角切り肉	30 g		ベ-スカレーフレーク			
	じゃが芋	90 g			15 g		
	人参	30 g	カ レ ー ルー	マドラスカレーリッチ&スパイス			
A	玉ねぎ	20 g		カレールー		10 g	
	オニオン	10 g		豆板醤・ハバネロソース		8 g	
	バター	2 g				適宜	
	おろしにんにく	2 g		バーモンドカレー		8 g	
	おろし生姜	2 g		はちみつ		5 g	
B	カレー粉	1 g		D	冷凍が ぼ-ク		
	ココのチカラ	1 g			冷凍キノコ		20 g
	ヨーグルト	10 g			セロリー		2 g
	チャツネ	5 g			玉ねぎ		5 g
	トマトピューレ	10 g	土生姜			5 g	
	カレーソース (プレーン)	20 g					

スペシャルカレーレシピ



作り方

【仕込み】 鍋にDを入れスープを作る。

- 1 牛角切り肉は炒め、じゃが芋、人参は茹でる。
- 2 Aの材料を炒める。
- 3 炒めた2に1とスープを入れ、Bを入れ煮込む。
これがカレーベースになります。
- 4 カレーベースに各ルーを入れ煮込むと出来上がり。

【中辛】ベースカレー・マドラスカレーリッチ・
カレールーで味付

【激辛】中辛のカレーに豆板醤とハバネロソースを
足す。

【甘口】はちみつとバーモンドカレールーで味付

※ ベースカレー・カレールーは市販のルーでOKです。

<盛り付け>

ご飯を盛り付け、トッピングをのせ、好みの味のカレールーをかける。

【トッピング】

トンカツ、ウインナー、オニオンリング、
かぼちゃ・茄子素揚げ、シュレットチーズ

【お好みて】

福神漬、らっきょう