

健軍駐屯地&高遊原分屯地(カレー特集)

うま 「馬カレー」

PRポイント

馬肉は熊本県民の馴染みの食材です。その中でもリーズナブルな馬すじは家庭でもよく使っていました。コーヒー・チョコレートなどを加え「ミレニアムスペシャルカレー」という名称で陸上自衛隊に新登場。隠し味の組み合わせを変えることでどんどんバージョンアップしているメニューです。

れんこんは肥後細川藩の家紋に似ていることからご当地インパクトを出すトッピングです。

栄養ポイント

馬肉は高たんぱく・高铁分の食材です。カレーにすると野菜も一緒にバランスよく食べて頂けます。ネバネバ食材のれんこんで更に免疫力UP!

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

馬すじ肉	60g	(隠し味・お好み分量で)
にんにく	2g	カレー粉
料理酒	1cc	ガラムマサラ
バター	3g	板チョコ
玉葱	60g	りんご・牛乳
人参	30g	インスタントコーヒー
馬铃薯	80g	
カレールー	30g	カレーホット お好み
れんこん	10g	

うま

馬カレーレシピ



「うまか〜!!」

(熊本弁で美味しい
という意味)



作り方

- 1 馬すじを下茹でしておきます。(料理酒・にんにくを使用)
- 2 カットした野菜を炒め、馬すじと共に煮ます。
- 3 カレールー等の調味料を加え煮込みます。
- 4 りんごは卸して加え、板チョコ・牛乳・インスタントコーヒーなどの隠し味で調味
- 5 れんこんは薄く輪切りにし、加熱します。
- 6 お皿に御飯・カレーをつぎ、れんこんをトッピングして出来上がり〜

♡あとのけのカレーホットを利用するとお好みの辛さに調整する事ができます。♡