

北宇都宮駐屯地カレー特集

「 巣立ちカレー 」

～ 大空へ羽ばたけ夢見る若者よ～

PRポイント

陸曹航空操縦学生が卒業する直前の「カレーの日」に提供する勤務員考案オリジナルカレーです。材料の「かんぴょう」は大きな実をつけ長いひも状になります。固い絆で結ばれた「航空戦士」をイメージしました。卵からヒナへそして大空へ羽ばたく若者の成長を「うずら卵、鶏手羽先」を使用し表現しています。

栄養ポイント

栃木名産の「かんぴょう」は食物繊維が豊富で、カリウム、カルシウムなどのミネラルも含まれています。漢方では利尿作用、解毒作用があるとされています。

材料 1人分

御飯 適量（食べたいだけ）

鶏むね肉（またはもも肉）50g

唐揚げ粉 適量

玉ねぎ/じゃが芋/人参 80g/50g/30g

かんぴょう/うずら卵水煮 6g/30g

鶏手羽先/キャベツ 120g（2本）/50g

カレールー等の調味料は市販品、お好みの量でOKです。

巣立ちカレーレシピ



作り方

- 1 鶏手羽先は、唐揚げ粉をまぶして揚げておく。
- 2 かんぴょうは水でもどし、2cmの長さに切る。うずら卵は水気を切っておく。その他の材量は、1口大に切る。
- 3 肉、野菜を油で軽く炒め、水を加えて材料がやわらかくなるよう煮て、カレールーを加え煮溶かす。最後にうずら卵を加え、軽く煮る。
- 3 御飯に千切りキャベツと手羽先（ウイングマークに見えるよう）をのせ、カレーをかける。