

郡山駐屯地カレー特集

「郡山GReeeeNカレー」

～ 春先にぴったり、萌黄色(もえぎいろ)

の栄養満点カレー～

PRポイント

自然豊かな郡山と大学時代を郡山で過ごしたアーティストのGReeeeNをイメージしたカレーです。ホワイトカレーにほうれん草ペーストが入って栄養満点。郡山市内の飲食店でも味わうことができます。

栄養ポイント

ビタミン、カリウムの他、特にアスパラギン酸(アミノ酸の一種)が多く含まれており、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。そしてほうれん草には、骨の形成に必要なカルシウムが多く含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120g	強化精麦	10g
豚肩角切り	60g	玉葱	80g
アスパラガス	30g	辛味調味料	1g
ほうれん草ペースト	50g	福神漬	15g
ホワイトカレールウ	30g	楽京漬	10g
サラダ油	2g		
【調味料】			
おろし生姜	2g		
おろしにんにく	2g		
チャツネ	2g		
カレーペースト	1g		

郡山GReeeeNカレーレシピ



作り方

- 1 鍋に油を適量入れ、にんにく、生姜を入れて軽くいためる。
- 2 肉を入れて炒め、次に野菜を加えさらに炒める。
- 3 分量の水を入れ、具材に火を通す。
- 4 ホワイトカレールウを入れ味の調整をする。
- 5 ほうれん草ピューレを加える。

★コツ・ポイント

ほうれん草ピューレの水分をザルである程度切り、出来上がる直前に入れて火を通すと色良くきれいなグリーンに仕上がります。