

前川原駐屯地(カレー特集)

「剛健カレー」

～肉の総合戦闘力発揮！～

PRポイント

「**質実剛健にして清廉高潔**」という幹部候補生学校の校風になぞらえて、剛健らしさを出すべく「肉の総合戦闘力の最大限の発揮」をテーマに、肉3種類、カレールー3種類を使用したカレーです。

優しく厳しい教官のイメージから、食べたひと口目は野菜や肉の甘みを感じつつ、後からジワジワとくるピリっとしたスパイスの効いたカレー。

精白米に噛みごたえのある十五穀米を合わせ、陸上自衛隊において15種類ある職種をイメージしています。

栄養ポイント

カレーの主役であるお肉に含まれるたんぱく質は、筋肉や皮膚などを構成し、体づくりに必要な栄養素で、体が資本である自衛官には欠かせません！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精白米	150g	豚もも肉(角切)	30g
十五穀米	12g	カレールウ中辛①	10g
鶏もも肉	20g	カレールウ中辛②	15g
カレー粉	0.3g	カレールウ中辛③	15g
牛肩肉(角切)	20g	ウスターソース	3g
バター	8g	ガラムマサラ	0.3g
にんにく	5g	カレーアロマ	0.8g
玉ねぎ	120g	チャツネ	5g
にんじん	20g	グリーンピース	5g
じゃがいも	100g		

剛健カレーレシピ



作り方

- 1 精白米と十五穀米を合わせて炊く。
- 2 鶏肉は1/3量のカレー粉をまぶして焼く。
- 3 牛肉はアクを取りながら水煮する。
- 4 バターの半分でにんにく、半分量の玉ねぎをあめ色になるまで炒める
- 5 4に大きくきった野菜、豚肉を入れる。
- 6 水にした牛肉をゆて汁ごと加え、煮ていく。
- 7 カレールウ等の調味料を加えさらに煮、最後に焼いた鶏肉を加える。
- 8 香りづけに残りのバター、彩りにグリーンピースを散らす。

