

## 真駒内駐屯地カレー特集

### 「ダブルドライカレー」

～スパイスの華やかな香りと野菜の風味が豊かなカレー～

#### PRポイント

ルーのカレーより水分が少ない分具材の旨味をしっかりと引き出すことができます。スパイシーなカレー味のご飯にキーマカレーをかけた**カレーづくし**の一品です。

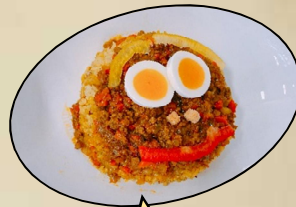
#### 栄養ポイント

ルーの使用量が少なく作れるので脂質が控えめで野菜には食物繊維、カリウム、ミネラルが豊富に含まれ**生活習慣病予防**に役立ちます！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ドライカレー】

豚ひき肉	80g
玉ねぎ	50g
人参	40g
ピーマン	10g
おろしにんにく	1g
サラダ油	1g
トマトケチャップ	12g
カレー粉	3g
カレーフレーク	2g
チキンコンソメ	1g
ウスターソース	2g
醤油	2g
塩・こしょう	少々



僕の名前はDDC  
よろしくね！

## ダブルドライカレーレシピ



#### 作り方

- 1 ご飯は精白米にドライカレーの素、サラダ油を加えて炊く。
- 2 サラダ油を熱しおろしにんにく、みじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを炒める。
- 3 豚ひき肉を入れさらに炒める。
- 4 肉に火が通ったら水、調味料を入れよく混ぜ10分ほど煮込む。
- 5 ご飯を盛り、中央にドライカレーのルーをかけ、ゆで卵のスライスをトッピングする。

※ 今回は豚ひき肉を使用しましたが牛ひき肉、豚合ひき肉に代えても美味しくできます。ルーにその時々旬の野菜を取り入れるとまた違った味わいで食べることが出来ます。