

松本駐屯地カレー特集

「黒部ダムカレー」

～ 長野県大町市「黒部ダムカレー」～
アレンジレシピ

PRポイント

ごはんを堰堤、カレーをダム湖、ヒシカツを遊覧船に見立てたカレーです。ヒシカツをカレーにのせると、ダム湖に遊覧船が浮かんでいるようになります。

カレー大好きお肉大好きな隊員に、見た目も食べ応えも満足してもらえるメニューです。

栄養ポイント

ワンプレートで主食・主菜・副菜がまんべんなく摂れ、活動力につながります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カレー】

おろしにんにく 2g
おろししょうが 1g
牛ひき肉 20g
豚ひき肉 30g
玉葱 100g
人参 30g
カレールー 35g
中濃ソース 3g
福神漬・菜京漬 適量

【ヒシカツ】

豚ヒシ肉 50g
塩・胡椒 少々
小麦粉・卵・パン粉 適量
揚げ油 適量

【つけあわせ野菜】

ブロッコリー 40g
じゃがいも 50g
パプリカ(赤) 20g
揚げ油 適量

黒部ダムカレーレシピ



作り方

- 1 カレーを作ります。にんにく・しょうがでひき肉・みじん切りにした玉葱・人参を炒め、水を加えて煮た後、カレールー・中濃ソースを入れてさらに煮込みます。
- 2 ヒシカツを作ります。豚ヒシ肉に塩・胡椒をし、小麦粉・卵・パン粉を順に付けて揚げます。
- 3 つけあわせ野菜を用意します。ブロッコリーは食べやすい大きさにして茹でます。じゃがいも・パプリカ(赤)も食べやすい大きさにし、素揚げにします。
- 4 盛り付けます。カレー皿の真ん中に、ダムの堰堤に見立ててご飯を盛ります。その横にカレーを注ぎ、ヒシカツをのせます。ごはんのもう片方の横につけあわせ野菜を盛り付けて完成です。

☆☆☆

《観光情報》

黒部ダムレストハウスでは、本物の黒部ダムを眼下に望みながら、カレーを召し上がることが出来ます！