

## 南別府駐屯地(カレー特集)

### 「べっぼすカレー」

～ 大分の特産品「椎茸」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

「べっぼす」とは？別府病院のゆるキャラ  
大分県の特産品の椎茸をたくさん入れたカレーです。カレーの風味で、普段椎茸が嫌いな方も美味しく食べてもらえるメニューです。



#### 栄養ポイント

椎茸は食物繊維が多く免疫力を高める効果があります。天日干しをした椎茸はビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を促進します。歯ごたえを残すため、生椎茸を使用していますが干し椎茸でも作れますよ。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

|         |        |
|---------|--------|
| 牛肉      | 50 g   |
| 生椎茸     | 40 g   |
| 玉葱      | 50 g   |
| バター     | 5 g    |
| 水       | 200 cc |
| カレー粉    | 0.5 g  |
| カレールー   | 20 g   |
| 濃口醤油    | 5 g    |
| ウスターソース | 5 g    |
| ケチャップ   | 2 g    |

## べっぼすカレーレシピ



#### 作り方

- 1 鍋にバターを入れ玉葱をよく炒め、牛肉を加え肉の色が変わったら椎茸も加える。
- 2 1の鍋にカレー粉を入れ炒め、水を加えて煮る。
- 3 カレールーと調味料を入れて出来上がり♪