

## 三宿駐屯地カレー特集

### 「チキンのMedicalカレー」

～ 三宿駐屯地の名物献立の一つ  
複数のスパイスを使用した薬膳カレー～

#### PRポイント

『衛生職種の聖地』である三宿駐屯地では複数のスパイス、ハーブを使用した薬膳カレーを提供

#### 栄養ポイント

抗酸化作用のあるターメリックや血行促進作用のあるカエンパウダーなど複数のスパイス、ハーブを混ぜて作っています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

十五穀ご飯

#### 【薬膳カレーA】

カレースパイス、ガラムマサラ、ターメリック、クミン、シナモン、コリアンダー、シナモン、カレー粉、小麦粉、カレールー、薬膳カレールー、(量はお好みで)

#### 【薬膳カレーB】

玉葱:100g

にんにく、生姜(適量)

トマト缶:40g

サラダ油:2g

クールブイヨン(野菜くずを煮て濾しとった野菜だし)

塩、胡椒、クコの実

#### 【お好みトッピング】

鶏の唐揚げ、赤ピーマン、黄ピーマン、茄子など

## チキンのMedicalカレーレシピ



#### 作り方

- 1 各種スパイス(【薬膳カレーA】のカレースパイスからカレー粉まで)を弱火で炒め香りが出たら、小麦粉を加えて炒める。ここに、カレールーを加え、薬膳カレーのベースを作成する。
  - 2 別の鍋でみじん切りの玉葱、生姜、にんにくを炒め、トマト缶、クールブイヨンを加え、煮込む。
  - 3 2に1のベースを加え、塩胡椒で味を調える。
  - 4 仕上げにクコの実を混ぜる。盛り付けの際、鶏の唐揚げや素揚げした野菜をトッピングして完成！！
- スパイスの量を調整することでお好みの風味・辛さに仕上げることができます。