

宮古島駐屯地(カレー特集)

「とろとろ豚足カレー」

～ 沖縄といえば豚肉料理！～
アレンジレシピ

PRポイント

沖縄では、豚足はおでんの具材や煮物などいろいろな料理で食べられています。豚足をカレーに入れてじっくり煮込むことで、だし汁のきいた旨味たっぷりのカレーに♪
いんげんを入れて色味と食感をプラス♪
沖縄料理で定番の豚足を、カレーで召し上がれ。

栄養ポイント

豚足にはコラーゲンの他にビタミンDやビタミンB12を含んでいます。コラーゲンは、眼精疲労や骨粗しょう症の予防にも◎

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

・精白米	135g	・サラダ油	5g
・精麦	10g	・ニンニク	2g
・豚足	90g	・ショウガ	2g
・料理酒	15g	・おろし生姜	3g
・豚肩ロース(角切り)	40g	・カレールウ	25g
・さやいんげん	20g	・カレー粉	1g
・人参	20g	・福神漬(お好みで)	
・玉葱	60g		

とろとろ豚足カレーレシピ



作り方

- 1 豚足はボイルして、身をほぐしておく。
- 2 ニンニクとショウガをサラダ油で炒めて、香りが十分に出たら玉葱と人参を入れる。
- 3 ほぐした豚足と、豚肉を入れて炒め合わせる。
- 4 2時間ほど煮込んで、豚足が柔らかくなったらいんげん、カレー粉、カレールウを入れてさらに煮込む。
- 5 お好みで福神漬を添える。

♥定番カレーと沖縄の郷土料理のてびち(豚足の煮込み)のコラボ！旨味たっぷりだよ♥