

都城駐屯地(カレー特集)

「牛すじカレー」

～隊員大好きカレーメニュー～

PRポイント

牛すじをじっくり煮込んで作りました！
隊員さんからも好評をいただいている一品です♪

栄養ポイント

牛すじは高たんぱく低脂質♪コラーゲンが豊富です♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ご飯	適量
牛すじ(下茹でしてカットしたもの)	60g
おろしにんにく・生姜	各2～3g
玉ねぎ	50g
マッシュルーム缶	15g
鶏ガラ・豚骨	適量
カレールー	30g
赤ワイン・ソース・ケチャップ・砂糖	各4g
濃口醤油	5g
牛乳	10g
フルーツチャツネ・バター	各2g
カレー粉	1.5g
顆粒和風だし	1g
顆粒中華だし・鶏ガラスープの素	各0.5g

牛すじカレーレシピ



作り方

- 1 牛すじは下茹でする。玉ねぎはスライスする。
鶏ガラ・豚骨でだしをとる。
- 2 鍋に油(分量外)を熱し、にんにく・生姜を炒め、香りがたってきたら1の玉ねぎを加えて
飴色になるまでじっくり炒める。
- 3 2に1のだしと牛すじ、マッシュルーム、赤
ワイン、顆粒だしを加えてアクを取りながら煮
る。
- 4 カレールーを溶かし、残りの調味料を入れて
煮込む。
- 5 ご飯に盛り付けて出来上がり♪