

## 大久保駐屯地 カレー特集

### 「ブラックカレー」

#### PRポイント

いつもとは色合いも  
味わいもひと味違う  
黒いカレー



#### 栄養ポイント

野菜は隊員好みの小さめに。さらにスパイスの効果で胃腸機能を活性化し、消化をより効率化。ツナや海藻のサラダ、乳製品を組合せて、不足栄養素を補強します。

#### 材料 1人分

牛ロース肉	60g
玉葱	90g
じゃが芋	80g
人参	40g
サラダ油	3g
黒カレーフレーク※	30g
ごはん	適量

※24種類のスパイスを使用し、カルダモンの爽やかな香りが効いたカレーです。fondue、ソテーオニオンで旨味を出し、ブラックココアパウダーとコーヒーで味に深みを加えた黒カレーフレークです。

## ブラックカレーレシピ



#### 作り方

- 1 牛肉は幅2cmカット、玉葱は3mm幅のうす切り、じゃが芋・人参は厚さ5ミリのいちょう切りにする。
- 2 サラダ油で玉葱を炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒める。
- 3 肉の色が変わったらじゃが芋、人参を加えてひと混ぜし、水またはスープを加えて煮込む。
- 4 野菜がやわらかくなったら火を止め、カレーフレークを少しづつ加えてよくかきまぜ溶かす。
- 5 弱火で再び煮込む。