

## 札幌駐屯地カレー特集

### 「札幌チキンスープカレー」

～大きな知床産の骨付き鶏もも肉を使っています！～

#### PRポイント

札幌が発祥といわれているスープカレーを、イメージ通りに再現しました！知床産の骨付き鶏もも肉と、北海道産の野菜をたっぷり添えて、栄養バランスよく仕上げました。

#### 栄養ポイント

鶏肉のたんぱく質は、体内では作られない「**必須アミノ酸**」がバランスよく含まれ、隊員に必要な**筋肉の維持・増進**に役立ちます。

さらに、エネルギー源となる飽和脂肪酸と、コレステロールを減少させる不飽和脂肪酸がバランス良く含まれています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

骨付き鶏もも肉			1個
じゃがいも	50g	人参	30g
なす	20g	ピーマン	20g
玉葱	20g	かぼちゃ	20g
揚げ油	適量		

#### 【スパイス等】

チャツネ、生姜、にんにく、ガラムマサラ、クミン、コリアンダー、カルダモン、唐辛子、シナモン、ココナッツミルク、ケチャップ、昆布茶、バター、ガラスープ

## 札幌チキンスープカレー



#### 作り方

- 1 野菜は適当な大きさにカットします。
- 2 骨付き鶏もも肉と野菜を油で素揚げします。
- 3 ガラスープに、スパイス等を加え煮詰めます。鶏肉、野菜、スープカレーを彩りよく盛りつけます。

❁ 季節の野菜に変えることで、1年中楽しむことができます ♡