

## 仙台駐屯地カレー特集

### 「富良野風！？オムカレー」

～ とろーり卵がカレーをマイルドに ～

#### PRポイント

富良野の食材は使用していないので「風!？」をつけて提供していますが、とろとろ卵と季節の食材を使用するという富良野のアイデアを参考にして仙台ならではの牛たんを使用し提供しています。

#### 栄養ポイント

使用している牛たんは、他の牛肉の部位に比べ美容のビタミン「ビタミンB2」の含有量が非常に多くなっています！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ごはん	ひとり分	カレーの上のにのせる	
牛たん切り落とし	60g	トッピング	
玉ねぎ	80g	にんじん	30g
おろしにんにく	適量	茄子	40g
バター	〃	スクランブルエッグ	80g
カレールー	25g		
ウスターソース	適量		
プレーンヨーグルト	〃		
ガラムマサラ	〃		

カレーの上のにのせるトッピングは、旬の野菜などをのせて楽しんでください😊

## 富良野風！？オムカレーレシピ



#### 作り方

- 1 カレーとトッピングの具材をお好みでカットする。
- 2 鍋にバターを熱しにんにくを炒め、香りが立ったらカレーの具材を加えて炒める。
- 3 2に水を入れ、アクを取りながら煮込みルウを加え、じっくり煮込む。
- 4 お皿にご飯、トッピングの具材、カレーを盛り付けたら出来上がり。