

新町駐屯地カレー特集

「ローストビーフドライカレー」

～（戦士たちの力飯）～

PRポイント

掟破りのオン・ザ・ライス！ドライカレーの上にローストビーフを乗せてみました。すると、予想以上の相乗効果！温泉卵も良い仕事をしています。体の芯から力みなぎる**戦士たちの力飯**。

栄養ポイント

当初、夕しの代わりにカレーをかけようとしたが、ドライカレーを代用し、**脂質カット**を目指しながら、牛肉&温泉卵で**たんぱく質大量ゲット**を狙いました。

また、赤身肉に多く含まれる**クレアチン**は筋力の底力をUPし、隊員の活動限界を上昇させます。

材料 1人分

ご飯	精米	140g	サニーレタス	適量
	強化精麦	10g	ローストビーフ	100g
	コンソメ	1.5g	ステーキソース	20g
	塩・胡椒・カレー粉	適量	温泉卵	1個
具材	豚ひき肉	50g		
	玉葱	50g		
	人参・ピーマン	各20g		
	カレールー	8g		
	トマトケチャップ	適量		
	中濃ソース各	適量		
	サラダ油	3g		

ローストビーフ ドライカレーレシピ



お〜いすい〜!

作り方

- 1 ドライカレーを作ります。ご飯を炊く時にコンソメ、塩、胡椒、カレー粉を入れます。
- 2 ドライカレーの具材(豚ひき肉等)をカレールー、トマトケチャップ、ソースで炒めます。
- 3 炊きあがった御飯と具材を混ぜ合わせます。
(白いご飯に味付けしていても可)
- 4 ドライカレーを皿(または丼)に盛り、上にサニーレタス(好きな野菜でOK!)、ローストビーフと温泉卵をのせ、最後にステーキソースをかけて出来上がりです。