

## 信太山駐屯地 カレー特集

### 「大豆と鶏肉のカレー」

#### ～ 火曜日の昼食はカレーの日～

##### PRポイント

隊員の大好きなカレーを週1回提供しています。大豆と鶏肉を使用したカレーです。豆をあまり食べない人でも美味しく食べれます。

##### 栄養ポイント

大豆はたんぱく質をはじめ、いろいろな栄養素を豊富に含んでいる食品です。カレーに取り入れ栄養もばっちり！！生野菜もたっぷり添えた献立です。

##### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	120 g
米粒麦	10 g
強化精米	1 g
水煮大豆	30 g
玉葱	80 g
人参	40 g
セロリ	40 g
ピーマン	40 g
チューブおろしニンニク	1 g
チューブしょうが	1 g
皮むきトマト	50 g
鶏もも肉	80 g
サラダ油	2 g
カレーの素	25 g
カレー粉	1 g
スープストック	2 g
チャッネ	3 g
カレーホット	1 g

## 大豆と鶏肉のカレーレシピ



### 作り方

- 1 鶏もも肉は1口大にカットする。玉葱はくし切り、セロリはみじん切り、ピーマンは1/8カット、人参は乱切り、皮むきトマトはさいの目に切る。
  - 2 鶏肉を油で炒め、色が変わったら野菜、にんにく、しょうがを入れ一緒に炒める。
  - 3 香りが出てきたら水を入れ煮込む。水煮大豆を入れ更に、約20分間煮込む。
  - 4 火を弱めて、カレーの素などの調味料を入れて更に煮込む。カレー粉、カレーホットで辛さを調整する。
  - 5 ご飯、カレーを盛り付ける。
- \* 辛さが足りない時は、お好みでカレーホットをプラスする。