

相馬原駐屯地カレー特集

「牛すじカレー」

～ 群馬の地元の食材を使った「牛すじカレー」～
アレンジレシピ

PRポイント

群馬県産の牛かた肉と牛すじ肉を使用しています。部位の特長を活かし、食感の違いを楽しんで下さい。とても高級感あるカレーです。

栄養ポイント

牛すじ肉は、トロっとした食感から脂が多いと思われるがちですが、実はコラーゲンで高たんぱく、低脂肪、エネルギーは低めです。高エネルギーになりがちなカレーをヘルシーに作れます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

御飯、牛かたロースブロック40g、牛すじ肉40g、
玉葱80g、人参40g、馬鈴薯85g、にんにく2g、
生姜2g、カレー粉1g、カレールー(2種類)各17.
5g、赤ワイン2g、生クリーム5g、コンソメ・おろ
しりんご・サラダ油・塩・胡椒適量
カレーホット・蜂蜜適量、福神漬け・らっきょ漬け

牛すじカレーレシピ



作り方

- 1 牛かたロースブロックは3cm角、牛すじ肉は3cmにカットし、焼き目がつく程度に炒めて、水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- 2 玉葱を軽く炒め、人参、馬鈴薯、にんにく、生姜を加えて炒めた後、1の牛肉を汁ごと加え、野菜に火が通るまで煮る。
- 3 カレー粉、カレールー、赤ワイン、生クリーム、コンソメ、おろしりんごを加えて、じっくり煮込み、塩、胡椒で味を調える。
- 4 お好みて、カレーホットあるいは蜂蜜で辛さの調節をする。福神漬け、らっきょうを添える。