

## 相馬原駐屯地カレー特集

### シン 「榛トンうまカレー」

～ 群馬県の旬の食材「榛トンうまカレー」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

群馬県産の豚肉をやわらかく煮込んだスパイシーなカレーです。相馬原駐屯地3大名物献立で大人気です。駐屯地が榛東村(シントウムラ)に所在するので、語呂合わせのネーミングで郷土愛を醸成します。

#### 栄養ポイント

豚肉に豊富なビタミンB<sub>1</sub>は糖質のエネルギー変換を助けます。カレーライスとの相性が抜群です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

御飯	適量	カレー粉	1g
豚バラ肉	70g	カレールー(2種類)	
玉葱	80g	各	17.5g
人参	40g	赤ワイン	2g
馬鈴薯	80g	生クリーム	5g
おろしにんにく	2g	コンソメ、塩、胡椒	適量、
おろし生姜	2g	《卓上用》	
サラダ油	適量	カレーホット、蜂蜜	適量、
		福神漬け・らっきょう漬	け

## シン 榛トンうまカレー



#### 作り方

- 1 約2cm角に切った豚肉を焼き目がつく程度に炒めて、やわらかくなるまでベジブロス※で煮る。
- 2 玉葱を軽く炒め、人参、馬鈴薯、にんにく、生姜と、1の豚肉を汁ごと加え、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、らっきょうを添えて完成！！

※:ベジブロスは、野菜くずを煮て濾しとった野菜だし