

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B₁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