

板妻駐屯地肉料理グルメ

「ロングヒシカツカレー」

～ 大好きなメニューの組み合わせです～

PRポイント

月に一度給料日を基準に板妻ランチとして揚物などをトッピングしたカレーを提供しています。中でも人気なのが大きなカツがトッピングされたカレーです。

さすがの隊員さんも「おっ!!」と驚くほど大きなカツです！

栄養ポイント

カロリーを気にしては食べられません。しかしながら豚ヒレには低脂質ながら高たんぱくでビタミンB1を豊富に含んでいます。

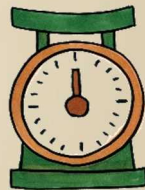
材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

ヒレカツ

豚ヒレ肉 150g
小麦粉・卵・パン粉 適量

カレー

牛すじ肉	40g	
玉葱	100g	
ピーマン	10g	
パプリカ	20g	
うらごし人参	20g	
うらごし南瓜	15g	
トマト水煮	15g	
カレールウ	35g	
にんにく	4g	オリーブオイル 2g
A赤ワイン	5g	ガラムマサラ 1g
ビーフコンソメ	1g	はちみつ 1g
ウスターソース	1g	オイスターソース 1g
ココナッツミルクパウダー	4g	



ロングヒシカツカレーレシピ



作り方

- 1 豚ヒレ肉を縦にカットし衣をつけて揚げる。
- 2 牛すじ肉を下茹でする。
- 3 鍋に油をしき、にんにく、玉葱をしっかり炒める。
- 4 ピーマン・パプリカ・うらごし人参・うらごし南瓜・トマト水煮、2の牛すじ肉、適量の水を加える。
- 5 カレールウ、Aを加えてよく煮込む。
- 6 皿にご飯を盛り、カレー、ヒシカツをトッピングして完成です！

