

相馬原駐屯地肉料理グルメ

「榛とうまカレー」

～ 群馬県の旬の食材「榛とうまカレー」～
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。

栄養ポイント

豚肉に豊富なビタミンB1は炭水化物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	カレールウ(2種類)	
人参	40g	各	17.5g
玉葱	80g	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・らっきよ漬け	

榛とうまカレー



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、カレールウ、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 お好みで、カレーホットあるいは蜂蜜で辛さの調節をする。

※:ベジブロスは、野菜くずを煮て濾しとった野菜だし