

弘前駐屯地肉料理特集

「グリーンカレー&チキンカレー」

～ チキンを使った2種類のカレーを一皿に ～

PRポイント

隊員さんのリクエストに応えたメニューです。スープ系のカレーやココナッツミルクの効いたカレーに普段挑戦しない人も、いつものカレーと合いがけにすることで、気軽にお試し出来ます。そして、いつもの駐屯地のカレーも、ルウをブレンドしたこだわりのカレーです。

栄養ポイント

2種類のカレーに使用した『鶏肉』はたんぱく質が豊富。疲労回復の効果も高く、アスリートにもってこいの食材です。また皮膚や粘膜の潤いを保つビタミンAも多く、肌荒れを防ぎます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

| | | | |
|------------------------|------|----------|------|
| ご飯 一人分 (お好みでドライパセリ) | | 【チキンカレー】 | |
| | | 鶏もも肉 | 20g |
| | | 玉ねぎ | 45g |
| | | 人参 | 25g |
| 【グリーンカレー】 | | じゃが芋 | 50g |
| 鶏もも肉 | 25g | 生姜・にんにく | 適量 |
| たけのこ水煮 | 10g | サラダ油 | 〃 |
| しめじ | 15g | マーガリン | 〃 |
| なす | 20g | カレー粉 | 0.6g |
| 赤パプリカ | 10g | カレールウ | 12g |
| グリーンカレーミックス | 25g | りんごカレールウ | 6g |
| サラダ油 | 適量 | カレーペースト | 0.6g |
| ナンプラー | 2.5g | アップルソース | 7g |
| A 顆粒鶏がらスープ | 1g | B 牛乳 | お好み |
| 上白糖 | 1.2g | ソース | お好み |

グリーンカレー&チキンカレーレシピ



作り方

【グリーンカレー】

- 1 鶏もも肉、たけのこ水煮、なす、赤パプリカは食べやすい大きさにカット、しめじはほぐす。
- 2 鍋に油を熱し、1を炒める。
- 3 2に水を入れ、アクを取りながら煮込み、グリーンカレーミックスを加え、さらに煮込む。
- 4 Aの調味料で味を調べ、再び煮込んだら完成。

【チキンカレー】

- 1 カレーの具材を食べやすい大きさにカットする。
- 2 鍋に油・マーガリンを熱し、生姜、にんにく、1の具材、カレー粉を加えて炒める。
- 3 2に水を入れ、アクを取りながら煮込み、Bを加え、じっくり煮込んだら完成。

- ・ 青唐辛子を加えると、本場タイのグリーンカレーの辛さに近づきます。