

## 青森駐屯地 スタミナアップメニュー

### 「青森浪館タンゲメーカレー」

～ 駐屯地オリジナルメニュー～

#### PRポイント

青森駐屯地のオリジナルカレーを作ろう！！というこ  
とで、このカレーが出来上がりました。  
名前も隊員さんから募集して決まったカレーです。  
「青森浪館」は駐屯地の所在地、「タンゲメー」は津  
軽弁で「とても美味しい」という意味なんですよ。

#### 栄養ポイント

スパイシーな香りと辛さで食欲倍増！！  
手間暇かけたカレーです！！汗をふきながら召し  
上げ！！

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

|   |      |      |      |
|---|------|------|------|
| 精米  | 130g | 強化精麦 | 10g  |
| 鶏もも肉  | 70g  | 鶏ひき肉 | 30g  |
| 牛すじ肉  | 10g  | 玉葱   | 100g |
| カレーフレーク   | 25g  |      |      |
| おろし生姜、おろしにんにく、クミン、コリアンダー、オリーブオイル、チリパウダー、コンソメ、中濃ソース、はちみつ、マーガリン、カレー粉等 |      |      |      |
|   |      |      | 適宜   |

## 青森浪館タンゲメーカレーレシピ



駐屯地ではこんな大きな釜  
を使って大量に作るから、  
美味しいですよ！

#### 作り方

- 1 鶏もも肉はソテー用にカットし、カレー粉をまぶして焼く。
- 2 牛すじ肉は柔らかく煮込み、煮汁ごとミキサーにかける。
- 3 オリーブオイルでクミンとコリアンダーを炒めておく。
- 4 別の鍋で、牛すじ肉、鶏むねひき肉、みじん切りにした玉ねぎを灰汁を取りながら煮込み、カレーフレークを入れる。
- 5 その他の調味料で味を整え、炒めたクミンとコリアンダーを加えて味をなじませる。
- 8 カレー皿にご飯を盛り、ソテーしたチキンをのせルーをかければ完成。

🍷カレーフレークは、スパイシー感のあるものがおすすめです。数種類のフレークをブレンドしたり、スパイスから手作りするのもいいですね。