

霞目駐屯地 スタミナアップメニュー

「キーマカレー目玉焼きのせ」

～ たっぷり野菜入りでヘルシーに～

PRポイント

カレーは隊員に人気のメニューで、霞目駐屯地では毎週火曜日を「カレーの日」にしています。色々なバリエーションで提供していますが、今回ご紹介するキーマカレーも人気の高い一品です。

栄養ポイント

鶏の挽肉を使用しているため低脂肪で筋肉アップに効果的。また、トマトの水煮や野菜のみじん切りがたっぷり入ってヘルシーです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ライス】

精米 140g 麦 10g ターメリック 1g

【キーマカレー】

鶏ひき肉	70g	玉ねぎ	80g
赤ピーマン	20g	黄ピーマン	15g
マッシュルーム水煮	30g	トマト水煮缶	15g
刻みにんにく	2g	サラダ油	2g
ヨーグルト	10g	はちみつ	2g
カレールー	30g	マーガリン	2g
ウスターソース	2g	クミン	0.1g
ガラムマサラ	適宜	生クリーム	5g
カレーペースト	10g	卵	1個

キーマカレー目玉焼きのせレシピ



作り方

- 1 米を洗米し、麦、ターメリックを加え、やや硬めに炊く。
- 2 フライパンに油を敷き、にんにくを軽く炒め、ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを火が通るまで炒める。
- 3 トマト水煮缶を加えてよく火が通ったら中火にし、その他調味料等を加えて15分くらい煮込む。
- 4 最後に生クリーム、はちみつで味を整える。
- 5 目玉焼きを好みの硬さに焼き、盛り付ける。

辛さはお好みで

