

2023年度
第1弾

みんな大好き 日本全国ご当地カレー

市立室蘭総合病院
管理栄養士監修



ココロ カラダ
よろこぶ グハッ

よこすか海軍カレー



海軍カレーとは、海軍当局により明治41年に作られた海軍レシピの教科書「海軍割烹術参考書」をもとに、現代風に再現したカレーのことを指します。「よこすか海軍カレー」は海軍にゆかりの深い横須賀市で町おこしの一環として生まれ、市を代表する名物料理になっています。

材料 (2人分)

牛肩ロース…200g
たまねぎ…1/2個(約100g)
じゃがいも…1/2個(約80g)
にんじん…1/2本(約80g)
カレーフレーク…40g
チャツネ…6g
牛脂…4g
水…200cc



※牛脂を使うのが海軍カレーの特徴ですが、油でも代用できます。



栄養価(1人分) カレールウのみ

エネルギー	389kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	25.4g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	2.2g

※ご飯は200gで
312kcalです。



作り方

- ①牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎは一口サイズの角切りにする。
- ②中火で熱した鍋で牛脂を溶かし、たまねぎをきつね色になるまで炒める。
- ③たまねぎがきつね色になったら牛脂を取り出し、牛肉を加えて炒め合わせる。
- ④肉の色が変わってきたらにんじんとじゃがいもを加えて油をなじませる。
- ⑤鍋に水を加えて具材がやわらかくなるまで20～30分煮込む。
- ⑥カレーフレークを溶かし数分煮込む。
- ⑦仕上げにチャツネを加える。

