

2023年度
第5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



富良野オムカレー



富良野オムカレーは、国民食のカレーとオムライスを組み合わせ、地元食材と提供スタイルにこだわった新カテゴリーのご当地カレーです。

材料 (2人分)

○カレールー

鶏ひき肉…120g

たまねぎ…1/2個(約80g)

バター…6g(大さじ1/2)

カレールー…40g(2かけ)

赤ワイン…6cc(小さじ1強)

水…200cc

○スクランブルエッグ

卵…100g(2個)

バター…4g(小さじ1)

○トッピング(温野菜)

じゃがいも…60g(1/2個)

ブロッコリー…50g

赤ピーマン…30g(1/4個)

栄養価(1人分) ※ご飯は除く、ご飯は200gで312kcal

エネルギー	334kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	18.7g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	2.6g



※富良野産の食材を使うのが富良野オムカレーのルールですが、自宅で作る場合は他の食材で代用できます。



作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする。トッピング用の野菜を食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する(目安時間:600Wでじゃがいも3~4分、ブロッコリー2分、赤ピーマン1分)。
- ②中火で熱した鍋にバターを入れ、たまねぎを炒める。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら鶏ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④鶏ひき肉に火が通ったら、鍋に水を加えて5分程度煮る。
- ⑤いったん火を止めカレールー・ワインを入れて弱火~中火で数分煮込む。
- ⑥ボウルに卵を入れ混ぜ合わせ、中火で熱したフライパンにバターを入れ、スクランブルエッグを作る。
- ⑦お皿にご飯を盛り、スクランブルエッグ・温野菜と一緒に盛り付ける。