

横浜駐屯地ご当地グルメ

「サンマー麺」

～ 神奈川県南部郷土料理「サンマー麺」～
アレンジレシピ

PRポイント

地元神奈川(横浜)の郷土料理「サンマー麺」は醤油ラーメンの上に炒めた野菜を餡かけにして麺の上に乗せたラーメンです。

横浜中華街の中華料理店のまかない料理が発祥で、豚肉ともやしの他に季節の野菜をふんだんに使用し熱々の餡かけが麺と絡み合います。

栄養ポイント

炒める事で野菜をたくさん取る事(1日に必要な野菜量の1/2を摂取)が出来ます。また、季節の野菜を使用する事で栄養価も高く美味しく頂けます。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

中華麺	200g	きくらげ	0.5g
スープ(醤油)	70g	中華だし	2.5g
豚モモ肉	50g	胡椒	0.01g
もやし	60g	片栗粉	15g
他野菜(旬の野菜)	100g～120g		

サンマー麺レシピ



作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさにカットする。
- 2 野菜と豚肉を炒め調味料で味つけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※野菜のシャキシャキ感を残すのがポイント!!
- 3 ラーメンスープをつくる。(醤油味がおすすめ)
- 4 丼ぶりに茹でた麺を入れ、ラーメンスープ、野菜あんかけを上から盛り付ける。

★スープは塩味にしてもOK!★

★お好みてブラックペッパーやお酢を入れてもOK!★