

福島駐屯地 福ちゃんラーメン（醤油）

駐屯地の名物献立を考えるにあたり、隊員の好きなラーメンとし、ネーミングを募集して、「福ちゃんラーメン」としました。豚骨、鶏がら、野菜でガラをとり、手作りチャーシューをトッピングしています。

福島駐屯地業務隊 管理栄養士 芳賀技官



材料（1人分）

ラーメン	200g
鶏がら	15g
豚骨	15g
生姜	8g
にんにく	8g
長ねぎ	25g
人参	8g
さば節圧削り	0.1g
塩ラーメンの素	50g
醤油	5g
支那竹	20g
ラーメンのり	1g
豚バラブロック	50g
酒	2g
なると	15g
味付煮卵	50g
こしょう	0.1g

作り方

- 1 豚骨、鶏がら、野菜でガラスープをとる
- 2 スープは、塩ラーメンスープを使用し、醤油はにこらない程度使用。
- 3 豚バラブロックはチャーシューにし、一人1枚カットする。
- 4 支那竹は塩だしし、味付けする。
- 5 ラーメンを茹でる。
- 6 ラーメンのり、チャーシュー、支那竹、長ねぎ、なると、味付煮卵をトッピングし、スープを入れる。

★コツ・ポイント
醤油ラーメンスープではなく、塩ラーメンスープを使用し、澄んだスープにする。