

船岡駐屯地 船岡ラーメン

隊員さんの好きな味噌ラーメンに一工夫加えた、船岡駐屯地人気のメニューです。

各自、地元の仙台味噌を使った辛味噌やんにんにくを加え、好みの味にすることができます。

栄養士が代わっても、代々受け継がれています。

船岡駐屯地業務隊 管理栄養士 佐藤技官



材料（1人分）

(冷)真打もみ打ちラーメン	240g	
サラダ油	5g	
豚挽肉	50g	
たまねぎ	50g	くし形
にんじん	10g	短冊切り
キャベツ	80g	ざく切り
もやし	50g	
干しきくらげ	1g	1cm幅カット
食塩	0.3g	
胡椒	0.1g	
冷凍がら 十五分湯チキン	20g	
冷凍がら 十五分湯ポーク	20g	
味噌ラーメンの素	50g	
おろしにんにく	4g	
豆板醤	1g	
三温糖	3g	
清酒	5g	
コチジャン	1g	
みそ	5g	
(冷)ホールコーン	30g	
ねぎ	30g	小口切り
おろしにんにく	8g	
コチジャン	2g	
仙台味噌	3g	
唐辛子粉	0.1g	

作り方

- ① サラダ油でAの材料を炒める。軽く塩こしょうで、味をつける。
- ② 冷凍がらでだしをとり、味噌ラーメンの素で味つけをする。豆板醤とコチジャンも入れ、少し辛さを出す。
- ③ Dを混ぜ合わせ、辛味噌を作る。
- ④ 麺を茹で、②のスープを入れた後に①をトッピングする。
- ⑤ CとDは前出しとし、各自好きなように味を加える。

★コツ・ポイント

辛味噌に地元の仙台味噌を使っているところがポイントです。

スープ自体はほんのり甘辛いので、にんにくや辛味噌で自分にあった味を足してもらいます。