

節約献立 (クッキングレシピ)



【宇都宮駐屯地】

料理名	雷様 (らいさま) ラーメン
-----	----------------

金額	1食当たり 356円
	メイン料理 191円

材料名	使用量	調理指示
冷凍ラーメン (旨辛スープ)	140	茹でる
担々麺スープ	35	希釈
ねり胡麻	8	(合わせる)
すり胡麻 (白)	2	
(ゴロゴロ豚角煮)		
豚ばら角切り	20	湯通し
豚もも角切り	25	湯通し
根生姜	1.5	皮ごと輪切り
料理用酒	2	
醤油	5	(煮る)
上白糖	1.5	
本みりん	2	
でんぷん	1.5	水溶き
(雷雲辛ねぎ)		
長葱	50	ななめ薄切り
唐辛子味噌	1.5	(和える)
おろしにんにく	1	
ごま油	1.5	
(雷様と稲光のトッピング)		
味付け玉子	50	温める
万能ねぎ	5	小口3mm
山椒パウダー	0.5	(上のせ)
糸切り唐辛子	0.5	(上のせ)

作り方
① 担々麺スープをお湯で希釈し、ねり胡麻・すり胡麻を入れてスープを作る。 (旨辛スープ)
② 豚肉 (ばら・ももそれぞれ) とスライスした根生姜・長葱の青い部分を入れて茹でる。豚肉をザルにあけ、調味料で煮たのち、水溶き片栗粉でとろみを付ける。 (ゴロゴロ豚角煮) ※ 角煮のそれぞれの食感をお楽しみください♥
③ 長葱はななめ薄切りにし、さっと塩もみ、水にさらす。唐辛子味噌・おろしにんにく・ごま油と和え辛ねぎを作る。 (雷雲辛ねぎ)
④ 茹でた麺にスープを注ぎ、豚角煮・辛ねぎ・味付け玉子・万能ねぎをトッピングする。 ※ 山椒パウダー、糸切り唐辛子はお好みで♪ (雷様と稲光のトッピング)

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1,097	554
たんぱく質 (g)	39.8	26.3
脂質 (g)	32.5	23.6
炭水化物 (g)	161.3	59.1
食塩相当量 (g)	4.4	3.6
食物繊維 (g)	8.1	4.9
カルシウム (mg)	316	207
鉄 (mg)	5.8	3.1



- お品書き
- ・ご飯 (半減食)
 - ・雷様ラーメン
 - ・焼き餃子
 - ・付け合わせ
(レタス・コーンソテー)
 - ・クラゲのサラダ
 - ・バナナヨーグルト

PRポイント

隊員の大好きなラーメンを雷の多い宇都宮 (雷都) 風にアレンジしました!!
 ※ 雷雲 (辛ねぎ) ・雷音 (ゴロゴロ角煮) ・雷様 (煮玉子) ・稲光 (糸切り唐辛子)
 唐辛子と山椒のピリッとしびれるハーモニーをお楽しみください♥
 節約の工夫: 餃子は比較的安価な既製品を利用し、ラーメンの角煮を手作りすることで、食材の単価を抑えました!