

市ヶ谷駐屯地 防衛省スペシャルつけ麺

つけ麺が流行り始めた時に現場勤務員と考案。
喫食者からもレシピを聞かれることの多い料理です！

中央業務支援隊 管理栄養士 小島技官



材料（1人分）

冷凍極太中華麺	1個
煮豚	60 g
味付き半熟煮卵	25 g
味付メンマ	25 g
もやし	35 g
キャベツ	35 g
つけ麺スープ	53 g
おろし生ゆず	2 g
白だし	2 g
みりん	6 g
卸生姜	0.3 g
鰹だしパック	7 g
鰹粉	0.8 g
小葱	10 g

作り方

- 1 もやし・キャベツ(色紙切) ボイルする。
- 2 鰹だしパックでだしをとり、つけ麺スープ、白だし、みりん、卸生姜で味を調えスープを作る。
- 3 茹でた冷凍極太中華麺、煮豚、味付き半熟煮卵、味付メンマ、ボイルした野菜を盛り付ける。
- 4 鰹粉は前出しで喫食者に好みでかけてもらう。
- 5 つけ麺スープにおろし生ゆず、小葱を入れ、配食する。

★コツ・ポイント

おろし生ゆずは、香りが飛びやすいので配食直前に入れて下さい！