

下志津駐屯地 下志津タンタン麺

駐屯地名物献立の1つ。調理長が考案したメニューで千葉県の実験「勝浦タタ麺」をアレンジしており、千葉県の名産である「ピーナッツ」を加えています。毎月開催される「広報ター」では、駐屯地名物献立3品のいずれかを食べることができます！

高射学校 管理栄養士 松浦技官



材料（1人分）

冷凍中華そば(平打ち)	200 g
しょうゆラーメンスープの素	35 g
無塩がらスープ	6 g
ピーナッツバター	20 g
ピーナッツ(粉末)	5 g
砂糖	2 g
玉葱	80 g (1.5 cm角)
豚挽き肉	70 g
卓上ラー油	2 g
胡麻油	1 g
ピーナッツ(ダイス)	5 g
しょうゆラーメンスープの素	5 g
韓国唐辛子(粉末)	1 g
パプリカ	1 g
食塩	0.3 g
胡椒	0.03 g
水	20 g
長葱	35 g (2mm小口切り)

作り方

- 1 釜にピーナッツバターをあけ、湯で徐々にのぼす。
- 2 無塩がらスープ・しょうゆラーメンスープの素を少しずつ入れ、さらにのぼしながら加熱する。
- 3 ピーナッツ(粉末)・砂糖をいれ、丁度よい味まで薄めてスープの完成。
- 4 釜にラー油と胡麻油を入れて豚挽き肉を炒める。
- 5 韓国唐辛子・パプリカ・玉葱を加えて炒める。
- 6 しょうゆラーメンスープの素と水を加えて、さらに加熱し、食塩・胡椒で味を調える。
- 7 ピーナッツ(ダイス)を加えて具の完成。
- 8 茹でた麺にスープをかけ、具、長葱の順にのせて出来上がり。

★コツ・ポイント

玉葱はシャキシャキ感を残して炒めましょう！