

新町駐屯地ラーメン特集

「担々麺」

～ からっ風に負けるな！身体を芯から温める ～
担々麺アレンジレシピ

PRポイント

上毛三山に囲まれた群馬県は、冬になると上州からっ風と呼ばれる冷たい強風が体感温度を相当に下げます。担々麺は、スープがピリリと辛く、ほんわり温かいので、隊員の身体を心から温め、訓練にまい進させてくれます。

栄養ポイント

豚肉にはタンパク質やビタミンB群が豊富で美容の為や疲労回復を、また唐辛子は血行・血流を良くし新陳代謝を高める効果があり、寒い冬を乗りきります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【担々麺】

ラーメン	1玉	豚ももひき肉	60g
長葱(みじん)	20g	にんにく	1g
筍水煮	40g	にら	15g
干椎茸	1g	甜面醬	15g
醤油	4g	料理酒	4g
澱粉	3g	サラダ油	3g
担々麺スープ	56g	ラー油	1g
長葱(後入れ用)	20g	青梗菜	30g

担々麺レシピ



作り方

- 1 油ににんにくと長葱(みじん)と豚ひき肉を入れよく炒めます。次に筍と干椎茸とを入れさっと炒めます。
- 2 甜面醬等味付け用調味料を合わせておき、お肉に味をつけます。
- 3 にらと青梗菜は別で茹でておきます。
- 4 スープは希釈しておきます。
- 5 麺を茹で、2でできた味つけ肉と3のにらをよく混ぜたもの、青梗菜、長葱を上にとッピングし、4のスープを上からかけて出来上がりです。

*今回は豚ロース肉を豚ひき肉と同じ味付けにし、肉増して、部隊希望献立として提供しました。