

久居駐屯地 33鷹の油麺

久居駐屯地のオリジナルメニュー。

トッピングには伊勢志摩産のあおさの天ぷらがあり、
たれの隠し味には「伊勢うどんのタレ」を使用して三重
県の地産地消を追及。「33」は「第33普通科連隊」、
「鷹」は33連隊のロゴの鷹を表しています。

久居駐屯地業務隊 管理栄養士 中島技官

材料（1人分）

冷凍麺（中華そば極太）	200g	選択
冷凍麺（中華そば）	200g	
濃厚鶏白湯スープの素	5g	
醤油ラーメンスープ	20g	
伊勢うどんつゆ	5g	
シャンタン	0.3g	
生にんにく（おろし）	0.3g	
食用油（サラダ油）	2g	
味付メンマ	15g	
鶏むね肉	20g	
緑豆もやし	40g	
青ねぎ	5g	
トマト	25g	
カット唐辛子	0.05g	
韓国キムチ	20g	
3分たまご	60g	
あおさ	0.6g	
天ぷら粉	5g	
食用油（大豆白絞油）	2g	
ラー油	3g	
卓上酢	1g	



作り方

- 1 麺を茹でて冷やしておく。鶏肉、もやしはボイル、あおさは天ぷらにする。
- 2 にんにくを熱して香りを出し、濃厚鶏白湯スープの素、醤油ラーメンスープ、伊勢うどんつゆ、水12g（分量外）でスープを作る。
- 3 器に、麺、鶏肉、もやし、メンマをトッピングし、スープをかけて配食する（青ねぎ、トマト（1cm角）、カット唐辛子、キムチ、3分たまご、あおさの天ぷらは前出し）。
- 4 好みでラー油や酢をかけていただく。

★コツ・ポイント

あおさはよくほぐしてから揚げてください。
濃厚なスープですが、酢を 加 えるとさっぱりとします。