

春日井駐屯地 野菜たっぷりラーメン

たっぷりの野菜と、厚切りチャーシューを盛り付けた満腹感のあるラーメンです。

春日井駐屯地業務隊 管理栄養士 太田技官



材料（1人分）

冷凍ラーメン	200g
豚バラ炙り焼き	35g
もやし	100g
キャベツ	120g
メンマ	20g
青ねぎ	15g
醤油ラーメンスープ	32g
魚介だしつけ麺だれ	10g
おろしにんにく	5g

作り方

- 1 カットした野菜類をおろしにんにくで炒めます
- 2 ラーメンスープにつけ麺だれを加えて、魚介の風味を足します
- 3 皿に盛り付け完成。お好みでにんにくを加えてください。

★コツ・ポイント

醤油ラーメンスープに、魚介風味のつけ麺だれを加えることで、スープに魚介の風味をプラスしています。
盛付にはお好みで他の野菜を追加したり、煮卵や若布を追加します。