北恵庭駐屯地ご当地グルメ

「北恵庭スペシャル肉ラーメン」

～ 隊員と共に考案した駐屯地名物麺献立 ～

PRポイント

新たな部隊の駐屯記念として、隊員から献立を募り誕生した献立です。主に隊員の士気高揚を目的とした献立で、特注豚バラチャーシュー8枚 が麺を覆いつくします

スープは人気の 豚骨ベース を北海道らしくみそ味に仕立て、白髪ねぎ をたっぷり添えた見た目にも満足度の高い1杯です！
心も体もあったか～い♡

栄養ポイント

豚肉は牛肉や鶏肉と比較すると、ビタミンB群を多く含み、疲労回復効果が期待できます。
ただし、豚バラ肉は脂質を多く含むので脂質が心配な方は、チャーシューの種類を豚肩チャーシューなどに変えるとよいでしょう。

材料　１人分　（自衛隊員の分量です）

冷凍ラーメン	１玉
豚バラチャーシュー	８枚
長ネギ	５０ｇ
輪切唐辛子	少々

（スープ）

冷凍ゲン骨白湯スープ	４０ｇ	酒 5g
顆粒ガラスープの素	３ｇ	
人参・長ネギ青部	適量	
味噌ラーメンの素	５０ｇ	
お好みでにんにく辛みそ	１０ｇ	

北恵庭スペシャル肉ラーメンレシピ

作り方

1　鍋に水をはり人参・長ネギ青部、酒をいれ煮る。
2　冷凍ゲン骨スープをいれ溶かす。
3　顆粒ガラスープ、味噌ラーメンの素で味を調整します。
4　麺を茹でラーメン丼に盛る。シャーシューを麺が見えないように盛り付け、真ん中に白髪ねぎをたっぷりのせ、輪切唐辛子をふりかけて完成！！

☘　途中からにんにく辛みそなどの薬味で味変もおススメです♡
また、サイドメニューに野菜のバター炒めなどを準備すると味変も楽しめ、栄養バランスも整います
(⋈◍＞◡＜◍)。✧♡