

秋田駐屯地ご当地グルメ

「きりたんぼ鍋・とんぶりサラダ」

～郷土料理「きりたんぼ鍋」～

～特産品「とんぶりサラダ」～

駐屯地アレンジレシピ

PRポイント

言わずと知れた秋田自慢の郷土料理、駐屯地では新米の出始めの頃から寒い時期2月頃まで毎月一回提供しています。最近では真空パック入りの「きりたんぼ」も全国で販売されていますので、是非作ってみてはいかがでしょうか。特産品の「とんぶり」を使用したサラダと「いぶりがっこ」を合わせ、郷土愛あふれる一食です。

栄養ポイント

きのこ、野菜類が豊富で、何より寒い季節は身体の芯まで温まります。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【きりたんぼ鍋】

きりたんぼ(既製品)	1本		
鶏モモ肉	30g	長ネギ	20g
ごぼう	30g	糸コン	30g
舞茸	25g	セリ	10g
醤油	15g		
鶏ガラの素・だしの素・みりんなど	少々		

【とんぶりサラダ】

とんぶり	10g	玉ねぎ	45g
きゅうり	20g	カニカマ	10g
塩・コショウ	少々	ドレッシング	適量

きりたんぼ鍋・とんぶりサラダレシピ



うめどお～
(上手いぞー)



作り方

【きりたんぼ鍋】

- 1 鶏がらなど🍗でだしをとり、醤油、酒、みりんを加え味を整える。
- 2 ささがきごぼう、糸コン、舞茸の順に入れ、ひと煮立ちしたら一口大に切った鶏肉ときりたんぼを加える。
- 3 盛り付け直前に長ネギ・セリをのせて完成

【とんぶりサラダ】

- 1 きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄くスライスし、塩もみをして水気を絞る。
- 2 ほぐしたカニカマ、きゅうり、玉ねぎ、とんぶりを混ぜ、お好みのドレッシング、塩・こしょうで味を調える。

秋田駐屯地ラーメン特集

「みそカレー牛乳ラーメン」

～ お隣青森県のご当地ラーメンにチャレンジ～

PRポイント

北国の方は、コクのある濃厚な味噌ラーメンが大好き♡その味噌ラーメンにカレー🍲、牛乳🥛を入れ、スパイス感とまろやかさをプラス

栄養ポイント

香辛料(カレー粉)による発汗作用で身体ポッカポカ！さらに牛乳をたくさん入れるとカルシウムも補えるよ！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

中華生麺	1玉	もやし	70g
味付チャーシュー	40g	メンマ	20g
スイートコーン	15g	長ネギ	15g
人参	10g	サラダ油	適量

【スープ】

鶏ガラパック	適量
みそラーメンスープの素	1人分
牛乳	50cc
カレー粉	小さじ1程度

みそカレー牛乳ラーメンレシピ



作り方

- 1 深めのフライパンに油を熱し、もやしと人参を軽く炒める。鶏ガラスープで割ったみそラーメンスープを約300cc入れる。
(♡ポイント 牛乳が入る分少し濃い味にする)
- 2 次にカレー粉、牛乳50ccを入れ沸騰させる。
- 3 麺が茹で上がったら、2をかけ、チャーシュー、メンマ、ねぎ、コーンを盛り付け完成

✿ 味噌、カレー、牛乳の黄金比率はお好みで見つけてね🍷