

## 久留米駐屯地ご当地グルメ

### 「塩もつ鍋」

～ 福岡ご当地グルメ「塩もつ鍋」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

もつの旨味で野菜も美味しく食べられます♪  
素材を活かすあっさりスープで、シメにちゃんぽん麺を使うのが特徴です。  
寒い季節におススメのメニューです☺

#### 栄養ポイント

キャベツには胃酸の分泌抑制、胃潰瘍予防に効果があるビタミンUが含まれています。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛もつ	100g
豆腐	1/2丁
ごぼう	20g
キャベツ	1/6玉
にら	15g

#### 【調味料】

にんにく1/2かけ、昆布2cm、鶏ガラスープ4g、  
食塩小さじ1/2、薄口醤油小さじ1、唐辛子適量

## 塩もつ鍋レシピ



#### 作り方

- 1 昆布は水に30分ほど浸してから出汁をとり、スライスしたにんにく、調味料を加えスープを作る。
- 2 具材はお好みのサイズにカットし、キャベツ、ごぼう、にら、豆腐、牛もつを入れて火を通す。

ちゃんぽん麺が無ければ中華麺で代用できます👉