

都城駐屯地 盆地鶏ラーメン

宮崎の特産物である地鶏を使用し、鶏ガラをじっくりと煮込んで抽出したスープはとても美味しくて人気です。

都城駐屯地業務隊 管理栄養士 松元技官



材料（1人分）

ちぢれ麺	1玉
ガラポン 鶏	30g
にんにく	5g
しょうが	5g
白葱	5g
塩ラーメンスープの素	30g（10倍希釈）
淡口醤油	2g
味塩こしょう	0.1g
中華味	0.5g
丸鶏がらスープ	0.5g
和風だしの素	1g
料理酒	3g
みりん	1.7g
中双糖	3g
☆地鶏むね肉	60g
☆料理酒	5g
☆卸し生にんにく	1g
☆おろししょうが	1g
☆味塩こしょう	0.1g
鶏卵缶	30g
サリナスもやし	40g
味付きメンマ・小葱	適量（お好みで）

作り方

- 1 鶏むね肉は、☆印の材料をもみ込み蒸す。蒸し上がったたら細切りにする。
- 2 ガラポン 鶏（鶏ガラ）・にんにく・しょうが・白葱と一緒に煮込んでスープを作る。
- 3 塩ラーメンスープの素は10倍に希釈して2のスープと混ぜる。薄口醤油などの調味料で味を調える。
- 4 麺を湯がき、トッピングにゆで卵、ボイルしたサリナスもやしをのせてスープを注ぐ
- 5 味付きメンマ、小葱はお好みで