

奄美駐屯地ご当地グルメ

「奄美駐屯地風油ソーメン」

～ 奄美駐屯地オリジナル！
郷土料理のアレンジメニュー ～

PRポイント

奄美大島の郷土料理である油ソーメンを自衛官好みの給食用にアレンジ。いりこかつおと鶏の出汁が効いたスープと、食欲をそそるパンチの効いたフライドガーリックがポイントです。

栄養ポイント

あっさりとしているので、食欲の落ちがちな時期でもするすると食べやすい一品です。野菜は旬の食材を入れても美味しいですよ～😊

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

だし昆布	0.5g	おろしニンニク	3g
かつおだしパック	3g	胡麻油	2g
いりこ	3g	キャベツ	40g
水	190g	たまねぎ	30g
妃湯	10g	人参	10g
濃縮だし	2g	干きくらげスライス	1g
☆淡口しょうゆ	15g	にら	20g
☆みりん風調味料	7.5g	★中華スープの素	3g
☆鶏油	1g	★濃口しょうゆ	2g
豚バラスライス	20g	干ソーメン	80g
豚モモスライス	30g	ごま油	2g
		フライドガーリック	適量

奄美駐屯地風油ソーメン



作り方

- ①昆布、かつおだしパック、乾煎りしたいりこでだしを取る。
- ②妃湯を①のだしで割り、☆で味の調整をする。(家庭では…鶏ガラスープの素をだしで割る⇒☆で味を調整するでOK！鶏油なしでも可)
- ③鍋にごま油を熱し、おろしニンニクを加え香りが立ったら豚肉を加えて火が通るまで炒める
- ④たまねぎ、人参、戻したきくらげを加え、玉ねぎが透明になってきたらキャベツを加え、油がなじんだ、~~★が~~①のスープ20cc程度を加え、★を調整し、キャベツが少ししんなりするまで炒める
- ⑤そうめんを硬めに茹で、締めたらごま油を絡める。
- ⑥深めの皿に⑤のそうめん、④の野菜をたっぷり、①のスープを150ccかけ、お好みでガーリックチップを散らして完成。