

## 勝田駐屯地ご当地グルメ

### 「茨城スタミナ冷やし」

～ 茨城県央地区で人気の麺「スタミナ冷やし」  
デザートに茨城苺の「地雷大福」～

#### PRポイント

揚げたレバーとカボチャ、たっぷり野菜の甘辛あんを、冷水でしめたモチモチ太麺にかけたご当地ラーメン。熱々の具と冷たい麺の絡みが絶妙で、冬でも人気の一品です。ご当地の苺、いばらキッスのデザートを添えて訓練を応援♥(自衛隊の情報は。実はスイーツ男子が多数♥)

#### 栄養ポイント

高たんぱくで低脂質なレバーは、免疫維持に必要なビタミンAや、アスリートに特に欠かせない鉄分が豊富です。カボチャのビタミンEとの相乗効果で血流を良くして冬の訓練でも寒さ知らず。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺(太麺)	1玉
豚レバー(おろしにんにく・醤油・酒)	80g
かぼちゃ(7mm程度のスライス)	50g
片栗粉・サラダ油	適量
キャベツ(3～4cm角ザク切り)	100g
人参(4～5mm幅短冊切り)	20g
にら(4～5cmカット)	5g
麻婆豆腐の素・ガラスープ・豆板醤・醤油・砂糖・酒・おろしにんにく・胡椒・ごま油・片栗粉	適宜

## 茨城スタミナ冷やしレシピ



#### 作り方

- 1 レバーは( )の調味料で下味をつけておき、片栗粉をまぶして油で揚げる。カボチャは素揚げにする。
- 2 キャベツ以下の野菜をごま油で炒め、1のレバー、カボチャ、麻婆豆腐の素以下の調味料を加え甘辛く味付けし、水溶き片栗粉で強めにトロミをつける。
- 3 中華麺を茹で、氷水で締めて水気をきる。
- 4 深めの器に3の麺を盛り、2の熱々あんをかけて出来上がり。
- 5 地雷大福は、地雷(いばらキッス1粒)を、土(粒あん)と演習場の草(抹茶求肥シート)で包みます。( )内が材料。

