

久里浜駐屯地 ご当地グルメ

「川崎タンタン麺」

～ 隊員の体を温め、疲労回復を促進 ～

PRポイント

神奈川県ご当地ラーメンです。

四川省発祥と伝わる担担麺を、日本人好みに溶き卵を加え、マイルドに仕上げています。

ガラスープに挽き肉と卵が絡み、にんにくとしょうがは体を温めてくれます。

材料の**豚挽き肉**と**鶏卵**は神奈川県産を使用しています。

栄養ポイント

糖質の代謝を助けるビタミンB₁が豊富な豚肉、ビタミンB₁の吸収を高めてくれる硫化アリルが豊富な長葱、にんにくの組み合わせは、疲労回復に効果的です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【具材・麺】

長葱	25 g
ザーサイ漬	30 g
チンゲン菜	70 g
豚挽き肉	90 g
サラダ油	2 g
中華麺	200 g

【スープ】

赤味噌	10 g
醤油	4 g
ごま油	3 g
上白糖	2 g
濃縮醤油ラーメン	
スープ	40 g
顆粒ガラスープ	5 g
デマジャン	20 g
おろしにんにく	適量
おろししょうが	適量
酢	3 g
食塩、胡椒	適量
鶏卵	25 g

川崎タンタン麺レシピ



作り方

- 1 長葱、ザーサイ漬は粗みじん切りします。
チンゲン菜は、一口大にカットして、茹でておきます。
- 2 **豚挽き肉**、長葱、ザーサイ漬を炒め、適量の水とスープの材料を加え煮立てて、塩、胡椒で味を整え、スープを作ります。
最後に、**溶き卵**を細い線を描くように加え、かき玉汁のように仕上げます。
- 4 茹でた中華麺に熱々のスープをかけ、チンゲン菜を添えて完成です。

召し上がれ(*'▽')