

三宿駐屯地 ご当地グルメ

「油そば」

～ 東京発祥の汁なし麺 ～
アレンジレシピ

PRポイント

東京発祥の油そば、極太の中華麺とにんにくの効いた醤油ベースのタシ、甘辛の肉味噌がベストマッチ♥残ったタシで追い飯も人気です!!

栄養ポイント

栄養管理はたまには忘れてガッツリと…
気になる方は、麺の量を減らし、野菜の量を増やすことで、エネルギーや脂質を抑えることもできます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ・冷凍極太中華麺:1玉
- ・豚ひき肉:50g
- ・筍の水煮:40g
(調味料A)料理酒、醤油、砂糖、中華だし:適量
- ・もやし:60g
- ・貝割れ大根:20g
(調味料B)ゴマ油、塩、胡椒、中華だし:適量
- ・市販品の油そばのタシ:適量
- ・刻みのり:適量
- ・温泉卵:1個
- ◎好み:ラー油、酢、追い飯用ご飯

油そばレシピ



作り方

- 1 ひき肉とみじん切りの筍を炒め、調味料Aで甘辛に味付けをする。
- 2 茹でたもやし、貝割れ大根を調味料Bで下味をつける。(POINT:野菜に下味をつけると水っぽくならない)
- 3 極太の中華麺を茹でる。
- 4 丼にタシを入れ、3の麺、1の肉味噌、2のもやしと貝割れ大根、温泉卵、刻みのりをトッピングする。
- 5 お好みでラー油や酢をかけて、タシを絡めながら召し上がれ^^