

標津分屯地ご当地グルメ

「黒胡麻そば」

～ 真っ黒いだしは魅惑の味 ～

PRポイント

「黒すりごま」の甘味がだしのポイントとなっています。見た目は真っ黒ですが最後の一滴まで飲み干したくなる味です！！

栄養ポイント

黒ごまはすりつぶすことで風味や香りが引き立ち、皮が壊れることによって栄養成分が体内で吸収されやすくなります！！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

冷凍そば:1玉

【だし】

- ・鶏ひき肉:80g、ごぼう:30g
- ・ごま油、めんつゆ、上白糖、みりん:適量
- ・清酒、和風だしの素:適量
- ・かつお節、昆布:適量
- ・黒すりごま:10g

【トッピング】

- ・冷凍さやいんげん:40g
- ・長ねぎ、糸とうがらし:適量

黒胡麻そばレシピ



作り方

- 1 かつお節、昆布でだしをとる。
- 2 鶏ひき肉、ごぼうをごま油で炒め、めんつゆ・上白糖・みりん・清酒で味をつける。
- 3 1でとっただしに2を汁ごと加え、和風だしの素・黒すりごまで味を整える。
- 4 そばを茹でて器に盛りつけ、3を注ぐ。
- 5 さやいんげんと長ねぎ、糸とうがらしをトッピングして完成☆彡

＊お好みで糸唐辛子をトッピングすると、上品に華やかになります♡