下志津駐屯地ご当地グルメ

「下志津タンタン麺」

～ 千葉県勝浦市ご当地ラーメン
「勝浦タンタンメン」のアレンジレシピ～

PRポイント

勝浦タンタンメンをベースに千葉県の特産物であるピーナッツを具とスープに加えて「千産千消(千葉でとれたものを千葉で消費する)」を取り入れました。
辛さの中にも旨みとコクのあるスープが平打ちの麺に良く絡んで絶品です！残った具はご飯にのせて食べてもおいしくいただけます☆

栄養ポイント

ピーナッツには抗酸化作用を持つビタミンEや不飽和脂肪酸、食物繊維が豊富。生活習慣病を予防する働きがあります！

材料　1人分

平打ち中華そば	1玉	玉葱	80ｇ
醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	40ｇ	豚挽き肉	70ｇ
無塩がらｽｰﾌﾟ	6ｇ	ラー油	2ｇ
ﾋﾟｰﾅｯﾂﾊﾞﾀｰ	20ｇ	胡麻油	1ｇ
ﾋﾟｰﾅｯﾂ粉末	5ｇ	ﾋﾟｰﾅｯﾂﾀﾞｲｽ	5ｇ
砂糖	2ｇ	韓国唐辛子粉	1ｇ
		パプリカ	1ｇ
		塩・胡椒	適量
		長葱	35ｇ

下志津タンタン麺レシピ

作り方

【スープ】
①鍋にピーナッツバターを開けて分量外の湯で徐々に伸ばす。
②①にラーメンスープ、がらスープを入れてさらに伸ばしながら加熱する。
③ピーナッツ粉末と砂糖を入れ、丁度よい味まで薄める。

【具】
①ラー油と胡麻油で豚挽き肉を炒める。
②韓国唐辛子粉、パプリカを加えて炒める。
③さらに玉葱を加え、シャキシャキ感が残る程度に炒める。
④ラーメンスープと水を加えて加熱する。
⑤塩・胡椒で味を調えて、最後にピーナッツダイスを加える。

麺を盛ったものにスープを注ぎ、具と刻み長葱をトッピングして完成です♥