

奄美駐屯地 ラーメン

「島豚肉みそラーメン」

～ 奄美駐屯地オリジナル！
地産地消の人気メニュー～

PRポイント

鹿児島のご飯のお供で有名な肉みそをラーメンのトッピングにしちゃいました(⊂⊃)。♡♡マイルドで濃厚なスープとピリ辛の肉みその相性が抜群のメニューです。肉みそを溶かしながら食べると、スープの味の変化が楽しめます。

栄養ポイント

塩分量が多い料理です。ご飯は白飯を推奨します！ 血圧が気になる方は、スープは残しましょう。(・д・。)/

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

豚骨	30g	冷凍ラーメン	200g
鶏骨	30g	島豚ひき肉	60g
人参	2g	たまねぎ	30g
白ネギ	5g	おろししょうが	3g
しょうが	1g	おろしにんにく	3g
おろしニンニク	5g	ごま油	1g
白湯	30g	赤みそ	10g
シャンタンデラックス		妃湯	5g
	10g	料理酒	5g
総合調味料	0.1g	ラー油	3g
牛乳	5g	いりごま	5g
		チンゲンサイ	50g

島豚肉みそラーメン



作り方

- ①豚骨～おろしニンニクまでの食材を鍋に入れ、(一人250cc目安)沸騰させながらだしを取る。
- ②白湯を①のだして割り、シャンタンデラックス、総合調味料、牛乳で味を調整する
- ③鍋にごま油・ニンニク・しょうがを加え、香りが立ったら島豚の挽肉を加え色が変わるまで炒め、刻んだ玉ねぎを加え更に、炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったら、赤みそ・砂糖・料理酒、すりごまを加えなじんだら、ラー油で辛味を出し、肉みそを作る(肉みその辛さはお好みで♡)
- ⑤丼にゆてた麺、スープ、⑤の肉みそをディッシャー1すくい分加え、ゆてて冷ましたチンゲンサイを添えて出来上がり。