

青野原駐屯地 ラーメン

「スタミナもつ野菜ラーメン」

～ ご当地グルメ「牛もつ」ラーメン ～
アレンジレシピ

PRポイント

兵庫県はブランド牛の宝庫です。特に兵庫県の黒毛和牛からとれる「もつ」は豚に比べると癖がなく、脂肪分が多く、甘いのが特徴です。

栄養ポイント

疲労回復と美容効果の2つを実現させるパワーフード！牛もつは高カロリーなイメージがありますが、実は低カロリーでたっぷりコラーゲンが含まれています。

スープにお好み量のにんにく、豆板醤、鷹の爪を加え、さらにスタミナUPです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛もつ 50g(もちろん兵庫県産牛肉)

※時期によっては但馬牛??

キャベツ	100g
もやし	50g
にら	20g

しょうゆ	みりん	各8g	
鶏ガラスープの素		5g	
和風だし		3g	
にんにく	鷹の爪	豆板醤	適量

お好みの麺 1人前

スタミナもつ野菜ラーメンレシピ



作り方

- 1 鍋に水を入れ、鶏ガラスープの素、和風だし、しょうゆ、みりんを入れ、おろしにんにく、鷹の爪を好みて足し、ラーメンスープを作る。
- 2 別の鍋に野菜を入れ、1のスープをひたひたになるまで入れ、煮込む。
- 3 野菜に火が通ったら牛もつを入れ、さらに煮込む。
- 4 麺を湯がき、3の具材を入れ、1のスープを注ぐ。

♥おいしく作るコツは丁寧につくる事！♥

牛もつが下処理できていない場合はたっぷりのお湯で5分ほど煮込み、お湯洗いしてください。