

足寄分屯地ラーメングルメ

「ラワンぶきとねぎのピリ辛ラーメン」

～ ラワンぶきて歯ごたえのある仕上がりに、
厳しい寒さにもピッタリな旨辛ラーメン ～

PRポイント

足寄の特産であるラワンぶきを使った
ひき肉炒めを足寄分屯地オリジナルラーメンに
トッピングしたものです。

シャキッとしたフキの歯ごたえがアクセントに
なります。

栄養ポイント

フキの茎には高血圧や大腸がんなどの生活習
慣病の予防に効果があると言われています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ラーメンスープ】

A ガラボン豚骨25g	B 味噌ラーメンの素
生姜・大蒜 各2g	60g
キャベツ・人参	醤油 適量
玉ねぎ・長ネギ	C 長ネギ 45g
各10g	ラワンぶき・豚ひき肉
	各20g
	道産スイートコーン
	ラー油・ごま油 適量

ラワンぶきラーメンレシピ



作り方

- 1 Aの材料を煮込んでダシを取り、
その後、Bを加えてスープを調えます。
- 2 Cは適度な大きさに千切りしたネギをラー油で
和え、豚ひき肉とラワンぶきは軽く炒めラー油と
ごま油で味を調えます。
- 3 麺を茹で、炒めたラワンぶきと辛ネギを乗せ
提供しお好みてコーンをトッピングして下さい。

※ 写真は、ラワンぶき炒めが表に出っていますが
撮影の都合です。本来は麺の上に乗せ辛ネギが
スープに浸からないようにします。

