

## 別海駐屯地 ラーメングルメ

### 「鶏白湯ラーメン」

～ 別海牛乳を使用した濃厚なラーメン ～

#### PRポイント

人より牛が多い町として知られる別海町は、生乳生産量日本一！！牛乳をラーメンに入れるとまろやかなスープになります(^o^)

鶏肉のチャーシューも美味しいですよ♪

#### 栄養ポイント

良質なたんぱく質の目安となる「アミノ酸スコア」がパーフェクトである卵・鶏肉・牛乳を使用したラーメンなので、たんぱく質を効果的に摂ることかてきますよ♪

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

【鶏白湯ラーメン】

冷凍ラーメン	1個	チャーシュー
冷凍がらスープ	15g	
鶏白湯スープ(無塩タイプ)	60g	
塩ラーメンスープの素	40g	
別海牛乳	100cc	
鶏卵	1個	
鶏もも肉	80g	
醤油	10g	
料理用清酒	10g	
みりん	10g	
味付しなちく	30g	チャーシュー
小葱	3g…小口切	
玉葱	50g…みじん切	
焼のり	1/4枚	
糸切唐辛子	適量	

鶏白湯鍋  
スープで  
もOK!

## 鶏白湯ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 ガラスープと分量外のくず野菜を2時間以上煮込み、だしスープを作る。
- 2 鶏チャーシューは鶏もも肉をタコ糸でしばり、表面を焼き固めてから1時間ゆてたあと、夕しに漬ける。  
半熟卵は沸騰した湯で、6分半ゆてる。
- 3 だしスープと鶏白湯スープ、塩ラーメンスープ、牛乳を合わせ、ラーメンスープを作る。
- 4 ラーメンをゆて、具材をトッピングしてできあがり♡

牛乳を入れた後のスープは煮立たせないように注意！！(牛乳のたんぱく質が固まり、塩辛くなります)