

## 美幌駐屯地 ラーメン

### 「あんかけ焼きそば」

～ 山海の旨味を閉じ込めたボリューム満点焼きそば ～

#### PRポイント

たくさんの具材から出る旨味をあんて閉じ込め、ボリューム満点に仕上げています。隊員さんからも人気の一品です。

#### 栄養ポイント

えびやカニに含まれるタウリンは脂肪燃焼を促したり、血圧、コレステロールを調整するなど、全身の機能を高めるサポート役を果たしてくれます。

**材料 1人分**（自衛隊員の分量です）

#### 【麺・具材】

焼きそば用ラーメン1袋  
黒きくらげ 1g  
うずらの卵水煮 10g  
グリーンピース水煮 5g  
干しいたけ 1g  
玉ねぎ 20g  
たけのこ水煮 5g  
えびむき身 20g  
かのこいか 10g  
白菜 20g  
豚バラ 10g  
つと 10g  
にんじん 10g  
ふくろたけ水煮 10g

#### 【調味料】

塩コショウ 少々  
しょうゆ 0.5g  
ごま油 1g  
ガラスープ 10g  
オイスターソース 5g  
片栗粉 5g

## あんかけ焼きそばレシピ



#### 作り方

- 1 きくらげを水で戻しておき、材料を食べやすい大きさに切っておきます。
- 2 麺を少し蒸し、柔らかくなったらフライパンに入れ、軽く炒めます。
- 3 ごま油を熱したフライパンに豚バラ肉を入れ、火が通ったら野菜など他の材料も炒めます。
- 4 野菜に火が通ってきたら調味料をいれ、少し煮込んだら、片栗粉を入れとろみをつけます。
- 5 お皿に麺を乗せ、4をかけて最後に紅しょうがを乗せて、完成です♥

💡 麺はお好みで、かた焼き風にしてもおいしいです✪