

えびの駐屯地グルメ

「えびの地鶏らーめん」

～ 駐屯地名物料理～

PRポイント

「えびの地鶏らーめん」は、宮崎名物「地鶏炭火焼き」と隊員人気のラーメンのコラボです。平成16年度から給食で提供しています。駐屯地でもリクエストが多く、平成24年度より駐屯地の名物料理となりました。炭火焼き風味で、野菜たっぷり、醤油ベースのスープであっさりしています。

栄養ポイント

通常のラーメンよりは、野菜もたっぷりなので、ビタミン・カリウム・食物繊維をしっかり摂れます。また、鶏肉は炭火焼にしてあるので、余分な脂が落とされていて高タンパク質で低カロリーです！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【えびの地鶏らーめん】

・冷凍こだわりラーメン 200g

【トッピングの具材】

・ひむか鶏	50g(炭火焼真空パック)		
・キャベツ	55g	・薄口醤油	1ml
・太もやし	40g	・みりん酒	1.5ml
・玉葱	25g	・白砂糖	1g
・人参	20g	・塩、胡椒	適量
・小葱	5g		
・マーガリン	1.5g(炒め用)		

えびの地鶏らーめんレシピ



材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ラーメンスープ】

・ガラボン豚骨	30g	・ガラボン鶏骨	20g
・生姜、白葱	～	適量(ダシ用・ぶつ切り)	
・醤油ラーメンスープの素	46g	・みりん酒	2ml
・おろし生にんにく	1.5g	・白砂糖	2g
・薄口醤油、濃口醤油	各3ml	・胡麻油	0.3g

作り方

- 1 豚骨、鶏骨、生姜、白ねぎでスープをとる
- 2 1におろし生にんにくとラーメンスープの素を加え、味を調整しながら醤油、みりん酒、白砂糖、胡麻油を加える。
- 3 ひむか鶏は別に温めておく。
- 4 マーガリンで小葱 以外の野菜を炒め調味料で薄く味付けする。(野菜の炒め過ぎに注意！)
- 5 4に3を加えて混ぜ合わせる。小葱は最後にトッピング。
- 6 冷凍ラーメンを茹で、器に盛り、2の醤油ベースのラーメンスープをかけ、5をのせて出来上がり！