

## 東千歳駐屯地ラーメングルメ

### 「東千歳鳥中華」

～ 汁まで飲み干す1杯 ～

#### PRポイント

自慢のそばつゆがより引き立つメニューをとの  
着眼で新たに取り組んだ一見斬新な麺料理♡  
鶏肉の旨味とだしの風味が効いたそばつゆで  
中華麺を頬張るとまさかの至福の味わいです。  
手作りの揚げ玉で汁まで飲み干しちゃいます  
(☺>.<☺)

#### 栄養ポイント

鶏肉に豊富な必須アミノ酸のメチオニンは肝  
臓の毒素を排出する働きがあり、お酒をたしなむ  
方に特に最適な栄養素が補給できます☆彡

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【鳥中華】

中華麺	250g		
鶏モモ肉	80g	鶏卵	10g
昆布	5g	小麦粉	10g
かつおぶし	5g	天ぷら油	適量
みりん	3g	長葱	10g
そばつゆ	30g	みつば	5g
ガラスープ	5g	切のり	少々

## 東千歳鳥中華レシピ



#### 作り方

- 1 昆布やかつおぶしでしっかり出汁を取る
- 2 一口大にカットした鶏モモ肉を入れ  
さらに風味を醸成
- 3 鶏卵と小麦粉を少量の水で溶き、揚げ玉を  
揚げておく
- 4 中華麺を茹で、鶏モモ肉と揚げ玉を盛り付け  
お好みで長ねぎ、みつば、切のりをトッピング  
して召し上がれ (☺>.<☺)。♡