

今津駐屯地 ラーメン

「唐揚げラーメン」

～ ラーメンと唐揚げ…それなら一緒にどうぞ～

PRポイント

ラーメンと一緒に何を頼むか？餃子ですか？チャーハン？それもあるでしょう。唐揚げという方も多いのでは？おいしいものが2つ。それなら一緒にしてみたらどうかと思い作成しました。

栄養ポイント

スープ、唐揚げと茶色になりがちなラーメンにコーンや卵、葱を加えて黄色をプラスして栄養バランスを考えました。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華そば	200g
【トッピング】	
もやし	50g
味付きメンマ	20g
鶏卵	35g
ホールコーン	20g
青葱	10g
【唐揚げ】	
鶏肉(もも)	90g
唐揚げ粉	20g
油	6g
【スープ】	
トンコツスープ	40g
胡椒	少々

唐揚げラーメンレシピ



作り方

- 1 トッピング用もやしは茹でる。鶏卵は茹でて卵にして半分カットする。青葱は小口切りにする。
- 2 鶏肉は1枚肉を約12等分ぐらいの大きさにカットして、唐揚げ粉をまぶして揚げる。
- 3 トンコツスープを希釈して温める。
- 4 中華そばを茹で、丼に盛り熱々のスープをかける。
- 5 唐揚げ、もやし、メンマ、ゆで卵、コーン、青葱をトッピングして出来上がり。