

## 板妻駐屯地ラーメングルメ

### 「二郎系ラーメン」

～ 名店の味を給食で～

#### PRポイント

かの有名なガッツリ系ラーメン店「ラーメン二郎」にインスパイアされた「二郎系ラーメン」を給食でも食べたいというリクエストで誕生したメニューです！

トッピングのマシマシは出来ませんが、口に含むと紛れもない「二郎系」のはずです！

麺も極太麺を使用しており食べ応えたっぷりです。

#### 栄養ポイント

スープにたっぷりの背油が入る為、エネルギーは高めですが、実はもやしやキャベツもたっぷり使用している為、野菜もしっかり摂れるメニューです。

#### 材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

極太ラーメン	250g
とんこつ醤油ラーメンスープ	40g
げん骨パイタン	20g
豚背油	12g
おろしにんにく	1g
バラチャーシュー	60g
半熟煮卵	1個
キャベツ	50g
もやし	130g
天かす	10g
食べるラー油	10g
みじんんにく	適量



## 二郎系ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 天かすと食べるラー油を合わせて「辛あげ」を作る
- 2 チャーシューは厚切りにする。
- 3 キャベツは食べやすい大きさにカットし、茹でて、茹でたもやしと合わせる。
- 4 ラーメンスープ・げん骨パイタン・豚背油でスープを作る。
- 5 ラーメンを茹でて丼にいれて、スープを注ぎ、2、3と煮卵をトッピングする。
- 6 お好みて1の辛あげとみじんんにくをトッピングする。