

岩手駐屯地(ラーメン)

「つけ麺(魚介醤油/えび豚骨)」

～駐屯地アレンジレシピ～

PRポイント

隊員から人気のつけ麺を、今回はさっぱり「魚介醤油」とパンチの効いた「えび豚骨」スープで紹介いたします。トッピングには、地元八幡平市(安比高原スキー場で有名)で作られた焼豚を使用。みなさんもこれは！というお好みのスープを探してみてください。

栄養ポイント

お好みでキャベツ、もやし、人参、にらなどの野菜をたっぷりのせると、栄養バランスアップ♪
駐屯地では、副菜として「野菜のナムル」を一緒に提供しました。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ラーメン	1玉	【スープ】	
長ネギ	30g	つけ麺スープ	50g
メンマ	30g	ガラスープ	5g
焼きのり	0.5g		
焼豚	30g		
【煮卵】			
卵	1個		
醤油	10g		
みりん	10g		

つけ麺レシピ



作り方

- 1 お好みのつけ麺スープを水で希釈し、火にかけてガラスープを入れて味を調える。
- 2 ゆで卵を調味料で煮て、煮卵を作る。
- 3 麺をゆで、水でしめて、更に盛り付ける。
- 4 メンマ、焼のり、焼豚、煮卵、長ネギをトッピングして完成

❖寒い季節は、麺を流水でしめた後、再度お湯に通した「あつもり」で食べるのがおすすめ。スープが最後までぬるくならず、温かく食べることが出来ますよ。