

出雲駐屯地麺メニュー

魚長時間煮込んでトロトロのチャーシュー
魚粉の風味感じる「つけ麺」レシピ

PRポイント

部隊希望献立として「つけ麺」が食べたいという要望から、メニューを考案。チャーシューの煮汁を使うのがポイントです。甘みとコクが増し、最後に加える魚粉でさらに風味がアップ!!

栄養ポイント

トッピングの具材にたっぷりの野菜、卵などのたんぱく源をプラスすると栄養価もアップ。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺	1玉
豚バラ	60g
生姜	3g
料理酒	12.5g
上白糖	2g
みりん	12g
濃口醤油	12.5g
水	60g

① スープ(豚骨・鶏がら・昆布・かつおぶしからとったもの)
又は水 100ml

醤油ラーメンの素(濃縮タイプ) 20g
カット唐辛子、ごま油、おろしにんにく 適量
魚粉(いりこ)0.3g

濃厚魚介系つけ麺



作り方

- 1 豚バラを①で煮てチャーシューを作る。
煮汁が元の量の2/3程度になるまで煮る。
チャーシューは、食べやすい大きさにカット
- 2 つけ麺スープを作る (仕上り約180ml)
チャーシューの煮汁 60ml
スープ(又は水) 100ml
醤油ラーメンスープの素 20g
カット唐辛子、ごま油、おろしにんにくを加え、
仕上げに魚粉を加える。味の濃さは、醤油で調整。
- 3 茹でた麺に、お好みのトッピング具材とスープを
添えて完成

【おすすめのトッピング具材】

もやし、メンマ、ゆで卵、煮卵 ねぎ、海苔など...