

海田市駐屯地 ラーメン

「三矢レモンの担々麺」 (汁なし担々麺)

~三種の具材が一つとなりて 三矢戦士の活力源
食べて実感! 辛くて濃厚! 〃

うまいんじゃけん! ✨ ~

PRポイント

広島が元祖といわれる汁なし担々麺に、瀬戸内レモンを加えた、海田市駐屯地オリジナルレシピ。ピリッと辛い濃厚な肉みそだれに、山椒の辛みがアクセント。さわやかなレモンの香りとともに、よ〜くかき混ぜて召し上がれ!

栄養ポイント

チンゲン菜と広島県が生産量日本一の分葱には、βカロテンが多く含まれ、細菌に対する抵抗力を高める作用があり、分葱の香り成分「硫化リアル」は胃腸の働きを活発にすることで、疲れた隊員の消化促進や食欲アップにも効果的です。

材料 1人分

(冷) 中華麺	200g	ねり胡麻	7g
チンゲン菜	60g	濃口醤油	5g
(冷) 豚ひき肉	75g	鶏ガラスープの素	3g
わけぎ	8g	ラー油	3g
温泉卵	25g	テンメンジャン	18g
水	75ml	調理酒	7.5ml
瀬戸内レモン	適量	砂糖(白)	2g
おろし生にんにく	2g	豆板ジャン	2g
おろし生生姜	2g	ザーサイ(味付け)	10g
食油	3g	山椒	適量

三矢レモンの担々麺 レシピ



作り方

- 1 チンゲン菜は茹でて3cmくらいにカットする。
- 2 豚ひき肉をソテーし、にんにく、生姜、を加えお湯(水)溶きした鶏がらスープにねり胡麻油、テンメンジャン、調理種、砂糖、ザーサイのみじん切り、豆板ジャン、砂糖、濃い口醤油、ラー油を加え、味を調え、ドロリとした肉みそを作る。
- 3 解凍した中華麺を少し温かい程度の温度で丼ぶりに盛る。
- 4 麺の上にゆで卵(1/2カット)と少し温かい肉みそチンゲン菜、わけぎ(小口切りしたも)のをせ提供する。

必ず**13回**かき混ぜてお召し上がりください
なぜなら、**13旅団**の味になるからです。 ✨