



## 霞目駐屯地(ラーメン)

### 「牛もつ味噌ラーメン」

～1度食べたらずみつき 霞目イケメン～

#### PRポイント

牛もつから出るコクのある旨味スープとプルプル食感が楽しいピリ辛スタミナたっぷり味噌ラーメン。

隊員からは「今度いつメニューにでる？」と言われる、最もリクエストの多い麺料理です。

#### 栄養ポイント

野菜たっぷりてビタミンや食物繊維豊富。牛もつ(小腸)は貧血防止や神経機能維持に必要なビタミンB<sub>12</sub>が多く含まれます。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

・ラーメン 1玉

・ボイル済牛もつ(小腸 掃除済) 50g

・キャベツ 50g ・人参 15g

・きくらげ 1g ・もやし 70g

・にら 10g ・サラダ油 適宜

・豚骨 40g ・鶏がら 30g

・豚厚削り節10g ・野菜くず 適宜 ・塩 適宜

・味噌ラーメンスープ 30g ・にんにく 5g

(トッピング) ・辛味にんにく味噌 適量

・長葱 10g

## 牛もつ味噌ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 豚骨、鶏がらはたっぷりの水から煮立ててアクをすくい、野菜くずや経節でスープをとる。
- 2 ボイル済牛もつを1のスープベース、味噌ラーメンスープ少々で柔らかくなるまで煮込む。
- 3 キャベツはざく切り、人参短冊切り、にら5cmカット、きくらげ水でもどして食べやすい大きさにカットする。
- 4 フライパンにサラダ油を回し入れ、3の野菜ともやしを炒める。
- 5 ラーメンはやや硬めに茹でる。
- 6 1のスープベースに味噌ラーメンスープ、塩、おろしにんにくで味を整え、器にラーメン、スープ、4の野菜、2のもつをトッピングする。
- 7 好みて辛味にんにく味噌、長葱をトッピングする。