

桂駐屯地 ラーメン

「京風ちゃんぽん(豆乳風味)」

～ ご当地グルメ「京都の食材、九条ネギ・お揚げ」～
アレンジレシピ

PRポイント

「陸上自衛隊中部方面隊創隊60周年記念プロジェクト」として誕生したメニューです。

隊員に実際に提供して最も美味しいメニューとして1位に選ばれたのがこの「京風ちゃんぽん」でした。

栄養ポイント

京都名産油揚げと九条ネギを入れて豆乳ベースのスープであっさり仕上げました。

具たくさんのちゃんぽん麺です

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ちゃんぽん麺	1玉
豚バラスライス	60g
油揚げ	20g
かまぼこ	40g
きぬさや	3本
人参	20g
キャベツ	150g
玉ねぎ	30g
食研豆乳鍋スープ	45g
水	315g
ごま油	少々

京風ちゃんぽんレシピ



作り方

- 1 食研鍋スープを分量の水で希釈し温める。
- 2 ごま油で具材を炒める。
- 3 1に炒めた具材を入れひと煮立ちさせる。
- 4 ちゃんぽん麺を茹で、丼に入れ3の熱々スープをかける。

※ 食研鍋スープは市販されています。