

勝田駐屯地 ラーメングルメ

「地雷ラーメン」

～ えーっ!! 今日は何ナシのラーメン?!(ㄩ ;)～

PRポイント

施設科の教育訓練、地雷原処理にちなんだ訓練応援メニュー。実は、麺(地面)の下には地雷に見立てた具が!(^o^)! 真夏の炎天下、激しすぎる訓練の後は食欲も落ちがちですが、そんな時でも、サッパリと & ワクワク楽しく♪ 食べられて、必要な栄養も摂れる一品です。

栄養ポイント

卵、鶏肉には良質たんぱく質が豊富に含まれ、筋肉増強に最適。さらに、鶏むね肉は疲労回復効果もあり、過酷な訓練や災害派遣現場での任務でもバテ知らずです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺	1玉
鶏むね肉	50g(蒸して一口大にカット)
味付き卵	1個
カニカマ	20g(割いてほぐす)
ミニトマト	1個
胡瓜	30g(千切り)
干しわかめ	2g(水に戻しておく)
冷やし中華スープ(濃縮)	50g

地雷ラーメンレシピ



提供時、「あれ! 具はないの?」と思ったら…



中に具が隠れています。正に「地雷」

作り方

- 1 冷やし中華スープは濃縮倍率に合わせて希釈しておく。
- 2 中華麺は茹でて氷水でしめ、水気をきる。
- 3 丼に具(蒸し鶏、味玉、カニカマ、ミニトマト、胡瓜、わかめ)を盛り、2の麺を具を覆うように盛り付け、スープをかけて出来上がり。

〈アレンジ〉

冬は、ミニトマト・胡瓜を、ほうれん草・葱に変え、温かい麺にラーメンスープをかけても◎。