

川西駐屯地 ラーメン

「あさりラーメン」

PRポイント

手軽に、いつもの給食と違う雰囲気になるように献立に入れています♪
殻付きのあさりを使うと、なぜかボリューム感がアップ↑↑↑あさり塩味なのに、あさりの旨味も加わって、食べごたえある一品です。

栄養ポイント

あさりには、魚介類に多く含まれるビタミンB12や日常で摂取しにくいマグネシウムが含まれています！ビタミンB12は、魚介類の中で特にあさに多く、正常な赤血球を作り神経機能に必要なビタミンです。マグネシウムは、骨や歯を作る時に役に立つ栄養素です！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺 1玉
塩ラーメンスープの素 40g
(市販のラーメンスープの1人分の分量でOK！)
殻付きあさり 70g
青ネギ お好みで

あさりラーメンレシピ



作り方

- 1 青ねぎを小口切りにする。
- 2 殻付きあさを茹でて、だしをとる。
- 3 ラーメンスープの素とあさりの茹で汁と合わせ、湯で調整してスープを作る。

※あさりだしだけだと、塩分が濃くなり過ぎないように要注意！

- 4 麺を茹でる。
- 5 器に麺・スープを入れ、あさりを乗せ、青ねぎをお好みで乗せれば完成♪