

木更津駐屯地ラーメングルメ

「トマトラーメン」

～ イタリアンとラーメンの絶妙な融合 ～

PRポイント

木更津の温暖な気候を象徴する太陽のようなトマトの鮮やかな赤色ととろけるチーズが視覚から食欲を誘います。もちろん味も甘味・酸味・旨味バランスよく仕上げ、隊員さんにも好評の献立です♡

栄養ポイント

トマトのリコピンで血液サラサラ！
ダブルのチーズと小松菜でカルシウムもたっぷりです。

材料 1人分

トマトスープの素	90g	ピザ用チーズ	20g
バジル	0.1g	冷凍中華麺	250g
トマト	30g		
生にんにく	2g		
鶏モモ肉	50g		
小松菜	50g		
玉葱	20g		
粉チーズ	3g		
オリーブ油	3g		

(トマトラーメン) レシピ



作り方

(下準備)

鶏肉一口大 ニンニク・玉ねぎみじん切り
小松菜3cmに切る

- 1 油にニンニクを入れて香りを出し、鶏モモを入れて炒める。
- 2 小松菜は茹でる。
- 3 スープの素、水250cc、バジルを入れてスープを作る。
- 4 丼にスープ、麺を入れ、鶏肉、小松菜をのせて玉葱とピザ用チーズをトッピングして最後に粉チーズをふって出来上がり。