

北恵庭駐屯地 ラーメン

「北恵庭スペシャル肉ラーメン」

～ 隊員と共に考案した駐屯地名物麺献立 ～

PRポイント

新たな部隊の駐屯記念として、隊員から献立を募り誕生した献立です。主に隊員の士気高揚を目的とした献立で、**特注豚バラチャーシュー8枚** が麺を覆いつくします🌟🌟🌟🌟🌟🌟

スープは人気の **豚骨ベース** を北海道らしく **みそ味** に仕立て、**白髪ねぎ** をたっぷり添えた見た目にも満足度の高い1杯です！
心も体もあったか～い♡

栄養ポイント

豚肉は牛肉や鶏肉と比較すると、**ビタミンB群**を多く含み、疲労回復効果が期待できます。

ただし、豚バラ肉は脂質を多く含むので脂質が心配な方は、チャーシューの種類を豚肩チャーシューなどに変えるとよいでしょう。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

冷凍ラーメン	1玉
豚バラチャーシュー	8枚
長ネギ	50g
輪切唐辛子	少々

(スープ)

冷凍ゲン骨白湯スープ40g 酒5
顆粒ガラスープの素3g
人参・長ネギ青部適量 味噌ラーメンの素50g
お好みでにんにく辛みそ10g

北恵庭スペシャル肉ラーメンレシピ



※ **「戦車の魂燃地」**である北恵庭駐屯地では、毎年開催される戦車射撃競技会中は、デザートに**【北中】**の文字をデコレートし、食事から隊員を応援しています😊

作り方

- 鍋に水をはり人参・長ネギ青部、酒をいれ煮る。
- 冷凍ゲン骨スープをいれ溶かす。
- 顆粒ガラスープ、味噌ラーメンの素で味を調整します。
- 麺を茹でラーメン丼に盛る。チャーシューを麺が見えないように盛り付け、真ん中に白髪ねぎをたっぷりのせ、輪切唐辛子をふりかけて完成！！

✿ 途中からにんにく辛みそなどの薬味で味変もおススメです♡

また、サイドメニューに野菜のバター炒めなどを準備すると味変も楽しみ、栄養バランスも整います。

(♡>~<♡)。♡♡