

## 小倉駐屯地 ラーメン

### 「野菜たっぷりモツちゃんぽん」

～ 博多名物(もつ)～  
アレンジメニュー



#### PRポイント

隊員に人気の麺類×博多名物のモツ鍋のコラボレーション!!もつと一緒に煮込むことで苦手な野菜を美味しく食べられる一品(〇)/

#### 栄養ポイント

ニラの特有のニオイや辛味成分である「アリシン」はビタミンB<sub>1</sub>と結合するとその吸収を助け疲労回復効果を継続させる働きがあります。また、もつには良質なたんぱく質やコラーゲンやビタミンAなどのビタミン類やカルシウムや鉄分などのミネラルが含まれているスタミナ食です。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【野菜たっぷりモツちゃんぽん】

・牛モツカツ(下処理済み)	50g	・フライドガーリック	3g
・豚モモ(スライス)	15g	・赤唐辛子	0.3g
・モツ鍋の素	45g	・おろしニンニク	1.5g
・キャベツ	50g	・白みそ	9g
・ごぼう人参ミックス	25g	・赤みそ	9g
・にら	20g	・牛乳	4.5g
・(冷)チャンポン	200g	・コチュジャン	0.5g

## 野菜たっぷりモツちゃんぽん



#### 作り方

- 1 サラダ油小さじ1(分量外)を入れ熱した釜におろしニンニクを加え香りを立たせたら豚肉を炒め、ごぼう人参ミックス、キャベツも加え具材がしんなりするまで炒める。
- 2 水を300cc程度(分量外)に加え、もつとモツ鍋の素も加え煮込む。
- 3 赤みそと白みそと牛乳を加える。
- 4 ニラを加え、赤唐辛子とコチュジャンで味を調える。

※フライドガーリックはお好みで♡