

駒門駐屯地(ラーメン)グルメ

「駒門スタミナラーメン」

～ 感染症に負けるな！免疫力UP ～

PRポイント

野菜たっぷりだしがきいた醤油ラーメンは季節を問わない定番のおいしさです。カリカリに揚げたレバー唐揚げが味わい深いアクセントになっています。

栄養ポイント

レバーは免疫力を高めるビタミンAが豊富。油と一緒に調理をすると吸収率が高くなるので唐揚げは効率の良い食べ方です。この1食で1日分のビタミンAが補給できます。

材料 1人分

- レバー唐揚げ
 - * 豚レバー薄切り：50g
 - * 牛乳、酒、生姜、にんにく、醤油、小麦粉、サラダ油：適宜
- 野菜炒め
 - * 豚ローススライス：40g * キャベツ：80g * 人参：25g
 - * きくらげ：少々 * にら：15g
 - * 塩、こしょう、サラダ油、中華だしの素：適宜
- ラーメン
 - * 醤油ラーメンスープの素、かつおだし：適宜
 - * 中華麺：1人前 * 葉ねぎ：適宜

(駒門スタミナラーメン) レシピ



作り方

- 1 豚レバーは牛乳、酒、生姜、にんにく、醤油に漬け込む。水気を切って小麦粉をまぶし油で揚げる。
- 2 豚肉、野菜は食べやすい大きさにカットして炒め、味を調える。
- 3 市販のラーメンスープにかつおだしを合わせ、希釈する。
- 4 中華麺を茹でて熱いスープを注ぎ、野菜炒め、レバー唐揚げをトッピングする。お好みで刻みねぎを散らしてできあがり！