

高知駐屯地ご当地グルメ

「味噌カツラーメン」

～ 高知県のご当地B級グルメ ～

PRポイント

隊員が大好きなラーメンに、これまた人気のトンカツが豪快にのったメニュー。味噌ラーメンのこってり感に、トンカツのサクサク感が絶妙にマッチして、一度食べるとハマること間違いなし!!

栄養ポイント

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれます。味のアクセントにおろしにんにくを加えることで食欲も増し、あつという間に完食!!です。

ビタミンB1は疲労回復効果があり、ニンニクとの組み合わせでさらに吸収率がアップ!!



材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺 1玉
豚ロース 80g
塩・コショウ 少々
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 適量

もやし 40g
味付メンマ 20g
ゆで卵 1/2個
味噌ラーメンスープ
ラー油・生にんにく・胡椒
※トッピング用 青ネギ、おろしにんにく

味噌カツラーメンレシピ



作り方

- 1 豚カツは、豚ロースに塩・コショウをふり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 2 油できつね色に揚げる。
- 3 もやしは茹でておく。
- 4 卵は縦に半分にカットする。
- 5 鍋にラーメンスープ(業務用味噌ラーメンスープ)と分量の水を入れ火にかける。味のアクセントにラー油、おろしにんにく、胡椒で味付けする。

【盛付け】

丼に熱々の麺を盛り、豚カツ、もやし、たまごを盛り熱々のスープをかける。