

釧路駐屯地ラーメングルメ

「たっぷりキャベツ海鮮あさりラーメン」

～ 北海道の産地消費の食材「あさり・麺」～

PRポイント

仙鳳趾、厚岸等釧路近傍では、牡蠣が有名ですが、集荷量はあさりの方が多いです。北海道産の小麦を使用した美味しい麺を使っています。隊員さんからのリクエストで誕生した一品です。スープに海鮮の旨味が濃縮されています！

栄養ポイント

たっぷりキャベツは、ビタミンCもたっぷり！ビタミンKも豊富です！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

冷凍ラーメン 250g 【特製スープ】

キャベツ 75g 豚骨

玉葱 25g

シーフードミックス 35g

あさりむき身 15g

サラダ油・ラード・ごま油・鶏ガラスープ・

食塩・醤油・こしょう・おろしにんにく・

輪切唐辛子・水

たっぷりキャベツ海鮮 あさりラーメンレシピ



作り方

- 1 油を熱し、野菜を炒める。
- 2 水を加えて沸騰させる。
- 3 シーフード、あさりを加えて煮る。
- 4 調味料を加えて味付けする。
- 5 ラーメンを茹でて、スープを注ぐ。

👉野菜を煮過ぎちゃダメ！ダメ！