

玖珠駐屯地 ラーメン

「台湾まぜ麺」

～ 変わり種ラーメン ～

PRポイント

玖珠駐屯地で提供している**変わり種ラーメン**です。
ピリ辛に味付けしたひき肉が麺とよく絡み、隊員さんにも人気です。

栄養ポイント

にらの硫化アリルは豚肉の**ビタミンB1**の吸収を高め、**疲労回復**に効果があります。また、汁が無いので汁ありラーメンより**減塩**になります。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

中華麺(太麺)	200g
ごま油	小さじ1/2
豚ひき肉	60g
たまねぎ	40g
キムチの素	大さじ2/3
プルコギジャン (焼き肉のたれ)	大さじ1と2/3
刻みのり	2g
にら	15g
白いりごま	1g
温泉卵	1個

台湾まぜ麺レシピ



作り方

- 1 にらを1cm幅にカットし、白いりごまと和えておく
- 2 ごま油で豚ひき肉、たまねぎの順に炒め、キムチの素とプルコギジャンで味付けする
- 3 太麺の中華麺を茹でて器に盛り、1のにら、2のひき肉、刻みのりを盛り付け、てっぺんに温泉卵をのせたらできあがり

☆お好みでかつお節をのせてもおいしいです