

## 前川原駐屯地 ラーメン

### 「剛健ちゃんぽん」

～これを食べなきゃ幹部校生活始まらない～

#### PRポイント

全国に1つしかない、陸上自衛隊の幹部の登竜門、幹部候補生学校不動の人気ナンバーワン献立です。

前日から作るこだわりの白濁した豚骨スープには、野菜のうまみたっぷり。

剛健の名に恥じないボリュームのあるちゃんぽんで、入校している幹部候補生の元気の源になっています。

#### 栄養ポイント

具は10種類、300gとボリューム満点。

豚肉のビタミンB<sub>1</sub>が疲労回復を促して栄養も満点。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

具	豚バラ肉	40g	削節	5g
	人参	15g	チャンポンスープの素	25g
	玉ねぎ	20g	ガラスープ	10g
	きくらげ	2g	塩胡椒	適量
	いか切身	30g	濃口醤油	2ml
	むきえび	40g	牛乳	10ml
	かまぼこ	10g	ラード	2g
	もやし	70g		
	キャベツ	80g	豚骨(背骨)	20g
	きぬさや	10g		
サラダ油	3g			
豚骨スープ(顆粒)	2g			
塩胡椒	適量			

## 剛健ちゃんぽんレシピ



#### 作り方

##### 【豚骨スープの作成】

1度湯通した豚骨を水に入れ、煮始める時に香味野菜(材料表には表記なし)を加え煮る。豚骨を沸騰させ、アクを取りながら5～6時間炊く。常に沸騰させながら少しずつ水をたしていく。白濁したスープになったら、濾す。

##### 【具の作成】

1 サラダ油で豚バラを炒める。  
2 野菜、ポイルしたエビ、イカも加え、豚骨スープ(顆粒)、塩胡椒で味を付ける。  
(炒めた時に出的汁はスープに使用する)

##### 【スープの作成】

1 鰹のだしを濃いめにとり、豚骨スープ、その他のスープの調味料、具を炒めた時の汁も加える。  
2 味を見て塩胡椒で調味し、最後に牛乳、ラードを加える。  
(スープの1人量400ml)