

目達原駐屯地 ラーメン

「和風中華そば」

～ 骨からとるスープ「ボーンブロス」～
アレンジレシピ

PRポイント

福岡県久留米市にある中華うどんのお店で提供されているメニューに似せたメニューで、福岡には珍しい非豚骨系のラーメンです。じっくりと鶏骨を煮込み、透き通ったスープが特徴です。

栄養ポイント

コトコト煮込み骨から栄養価が染み出たスープは、腸内のバランスを整えてくれるので、**免疫力UP!** スープに含まれるアミノ酸やビタミン、ミネラルにより代謝をUPさせることで**ダイエット効果**も☆**体質改善**をしたい人にもおすすめ(^_^)

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【和風中華そば】

中華麺	200g	だし昆布	3g
牛バラ肉(スライス)	70g	かつお削節	3g
玉ねぎ(スライス)	50g	鶏骨	30g
椎茸(スライス)	1.5g	料理酒	5g
(A) 料理酒	3g	みりん	5g
	砂糖		8g ^(B)
濃口醤油	5g	薄口醤油	10g
みりん	5g	粗塩	2g
しょうが	3g	小ねぎ	15g
和風だしの素	1g	紅生姜	20g

和風中華そばレシピ



作り方

- 1 (A)の調味料で煮汁を作り、牛バラ肉、玉ねぎ、椎茸を炒め煮にする
- 2 だし昆布とかつお削節で出し汁をとっておく
- 3 鶏骨でスープをとっておく
- 4 2のだし汁と3のスープを合わせて(B)の調味料で味を調える
- 5 茹でた麺を器に盛り、1の具材をのせて4のスープをかけたら出来上がり☆多

✿小ねぎ・紅生姜などお好みの薬味を添えて
召し上がれ♥