

## 宮古島駐屯地(ラーメン)

### 「まぐろラーメン」

～ 新鮮な魚をラーメンで味わう～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

醤油ラーメンのベースは鶏骨で出汁をとることでコク深い味わいに。トッピングのマグロは生食用を使用しているので、軽く加熱してふっくらしたまぐろの食感を楽しむことができます。サクサクのラー油をかけて味のアクセントに！

#### 栄養ポイント

マグロには、豊富なタンパク質やビタミンB6の他にも、脂質にはDHAやEPAがたっぷり含まれているので生活習慣病の予防にも◎

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

・マグロ(刺身用)	80g	・濃口醤油	8g
・塩胡椒	0.1g	・中華スープの素	5g
・濃口醤油	1g	・食塩	0.2g
・胡麻油	1g		
・水菜	10g		
・食べるラー油	1g		
・鶏骨	100g		
・(冷)中華麺	200g		
・たまり醤油	12g		

## まぐろラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 鶏骨で鶏ガラスープをとる。
- 2 マグロはスライスしてから軽く塩胡椒、醤油で下味をつけて、ごま油で焼いて軽く焼き目をつける。
- 3 たまり醤油、濃口醤油、中華スープの素を、鶏ガラスープと合わせる。
- 4 麺をさっと茹でてスープを注いだら、マグロと水菜をトッピングする。
- 5 お好みて食べるラー油をかけたら完成。

♥お肉じゃないから罪悪感半減！？  
ジューシーなマグロと醤油スープが美味しいよ♥