

習志野駐屯地ラーメングルメ

「習志野ピーナッツラーメン」

～習志野陸麺大賞受賞～

PRポイント

千葉県名産の落花生（ピーナッツ）と相性の良い、赤味噌と、鶏挽肉、玉ねぎ、にんにくを使用しています。

栄養ポイント

鶏肉（たんぱく質）と、生しいたけ及びきくらげ（ビタミンD）、小松菜（ビタミンC）の相乗効果で、厳しい訓練の疲労回復を図り、丈夫な身体づくりをめざします。

材料1人分（自衛隊員の分量です）

中華めん200g ごま油1g 筍20g
おろしにんにく1g おろししょうが1g
鶏ひき肉50g 料理酒5g 焼き豚角切30g
長葱20g 豆板醤1g 生しいたけ10g
きくらげ0.3g 玉葱50g 赤味噌8g
みりん2g ピーナッツバター3g
中華スープ1.5g ピーナッツパウダー3g
もやし60g ピーナッツチョップ2g
小松菜50g 味噌ラーメンスープ30g
水250g ピーナッツパウダー2g 食酢1g

習志野ピーナッツラーメンレシピ



作り方

（下準備） きくらげは水に戻し、筍、生しいたけ、玉葱とともに、みじん切りにしておきます。小松菜は茹で、長葱は薬味用に刻みます。

（スープ） ラーメンスープの素を湯で溶き、ピーナッツパウダーを入れ温めておきます。

隠し味に酢を入れるとさっぱり仕上がります。

（野菜炒め） ごま油で、にんにく、しょうが、豆板醤、生しいたけ、きくらげ、玉葱、鶏ひき肉、料理酒、もやしを炒め、中華スープ、赤味噌、みりん、ピーナッツパウダー、ピーナッツバター、ピーナッツチョップで味を調えます。

（盛り付け） 麺を茹で、スープをかけ、野菜炒め、小松菜、長葱を盛りつけ、最後にピーナッツチョップを飾ります。