

名寄駐屯地ラーメングルメ

「なよろシャリシャリ涼麺」

高オレイン酸名寄産ひまわり油「北の輝き」使用

PRポイント

名寄は盆地のため、冬は-25度を下回り、夏は35度近くまで気温が上がります。激しい夏を乗り切る冷たい麺料理。カキ氷をトッピングして「涼」を演出しています。シャリシャリ♪つるつる♪で食欲UP！仕上げの名寄産ひまわり油で風味もUP！

栄養ポイント

名寄産のひまわり油は高オレイン酸でLDLコレステロールを下げる働きを持ちます。食欲が落ちる夏でも、冷たい麺とともに豚肉と卵で、たんぱく質もしっかり摂れる組合せです。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

麺 (そうめんorラーメン)	200g
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	80g
煮卵	1/2個
しその葉 (お好みで)	
トマト	50g 適量
切り海苔 (適量)	
和風つゆ (めんつゆ希釈)	180cc
サニーレタス	15g
名寄産ひまわり油	2g

「なよろシャリシャリ涼麺」レシピ



作り方

- 1 麺を茹でて冷やす。
- 2 豚肉も茹でて冷やす。
- 3 サニーレタス、トマト、大葉を切り、煮卵は半分に切る。
- 4 麺の上に具材をのせ、和風つゆをかける。
- 5 ひまわり油を回しかけ、最後に削った氷をのせる。

ひまわり油がない場合、エクストラバージンオリーブオイルがオススメ♪
氷が解けて、つゆが薄まるので少し濃いめの味付けにすると美味しくいただけます(^_^)