

## 練馬駐屯地(ラーメン)グルメ

### 「蒙古タンメンまぜそば風」

～ 辛さびれる!!! ～

#### PRポイント

部隊希望献立てリクエストのあった一品です。  
某有名ラーメン店の味を探求して再現しました。



#### 栄養ポイント

豚肉・豆腐の“たんはく質”で筋肉づくり！  
ラーメンの“炭水化物”でグリコーゲン(スタミナ源)補給！！  
しっかり食べてパフォーマンスUP！！！！

#### 材料 1人分

冷凍平延ラーメン 250g

【激辛あんの具材】

豚ひき肉 50g 木綿豆腐(サイコロ) 120g

玉葱(みじん) 70g ゆで竹の子(みじん) 30g

にら(1cmカット) 10g おろししょうが 適量

おろしにんにく 適量 麻婆豆腐の素 60g

油 適量

粉山椒 ラー油 花椒 お好みで



## 蒙古タンメンまぜそば風レシピ



#### 作り方

- 1 激辛あんの具材を切って、炒めあわせる。  
辛さはお好みで…
- 2 冷凍平延ラーメンを茹でる。
- 3 丼にラーメン・激辛あんを盛り付ける。

ごーかいにまぜて、がっつり食べる。