

## 小郡駐屯地(ラーメン)

### 「豚骨ラーメン」

～ 福岡県のラーメンといえばコレ！！ ～

#### PRポイント

小郡駐屯地では、毎週水曜日を「麺の日」と設定し、様々な麺料理を提供しています。その中でも安定した人気メニューが豚骨ラーメンです。

細いストレート麺にコクのある豚骨スープを注ぎ、トッピングもたっぷりの魅力のラーメンです。

#### 栄養ポイント

豚骨を煮出して取ったスープは、コラーゲンがたっぷり！コラーゲンは体内でアミノ酸に分解され、筋肉や皮膚などの体を作る材料になります。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

中華麺(細麺ストレート)	1玉
豚骨ラーメンスープ	250cc
チャーシュースライス	40g
きくらげ	2g
もやし	60g
ゆで卵	1/2個
砂糖	5g
濃口醤油	10g
紅ショウガ	10g
小葱	7g

## 豚骨ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 砂糖と醤油を合わせ、砂糖が溶ける程度あたためる。殻をむいたゆで卵を1～2時間漬け込む。味がある程度染みたら半分にカットする。  
※卵を漬け込む時間はお好みで
- 2 きくらげは水で戻し、もやしは食感が残る程度にサッと茹でておく。
- 3 中華麺を茹でて、チャーシュー、きくらげ、もやし卵を乗せ、熱々のスープを注ぐ。
- 4 お好みで紅ショウガと小葱はトッピングして召し上がれ😊