

## 大村駐屯地(ラーメン)

### 「あごだしスープdeジャージャー麺」

～長崎のあごだしを使用した麺料理～

#### PRポイント

ジャージャー麺の肉みそに大村特産のピーナッツを加え、スープはあごだして仕上げた長崎県と大村らしさを詰め込んだ麺料理。

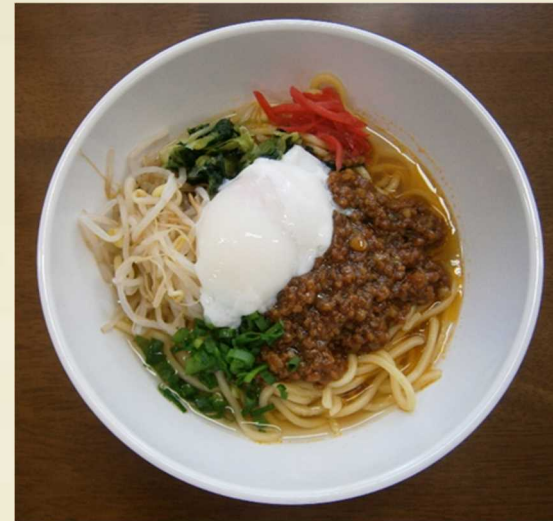
#### 栄養ポイント

・肉みそにピーナッツを加えることでコクが出るだけでなく、健康増進に欠かせない鉄や食物繊維、ビタミンEも摂取できる。

#### 材料 1人分

・ちゃんぽん麺	1玉	・ラー油	2g
・豚挽肉	70g	・にんにく	3g
・しょうが	2g	・長ねぎ	15g
・ピーナッツ	4g	・ごま油	3g
・甜麺醬	10g	・赤みそ	3g
・白みそ	3g	・濃口醤油	5g
・料理酒	3.5g	・みりん	7g
・砂糖	5g	・豆板醬	1g
・中華スープ	2g	・てん粉	3g
・小松菜	60g	・もやし	50g
・温泉卵	1個	・紅生姜	8g
・小ねぎ	8g	・粉末あごだし	3g
・淡口醤油	4g	・濃口醤油	2g
・食塩	少々		

## (あごだしスープdeジャージャー麺) レシピ



#### 作り方

- ① ごま油でみじん切にしたにんにく、しょうが、長ねぎ、豚挽肉を炒め、砕いたピーナッツを加えて甜麺醬、赤みそ、白みそ、濃口醤油、料理酒、みりん、砂糖、豆板醬、中華スープを加えて調味し、水とでん粉で味ととろみを調整する。(肉みそ)
- ② 粉末あごだしを必要量の水に加えて加熱し、淡口醤油、濃口醤油、食塩で味を調整する。(ぶっかけスープ)
- ③ ちゃんぽん麺は配食直前にボイルし、ラー油をからめる。(麺)
- ④ 小松菜、もやしはそれぞれボイルして水気をきっておく。
- ⑤ 丼に麺を盛り、肉みそ、④をのせ、②をかけて配食する。紅生姜、温泉卵、小ねぎは好みでトッピングする。