

留萌駐屯地 ラーメン

「含多湯ラーメン」

～ 道民でも知らない人の多い、隠れた1品～

PRポイント

芦別の郷土料理「含多湯(ガタタン)」は具沢山でとろみのついた塩味スープです。炭鉱夫のおなかと心を満たしたであろう温まる料理です。北海道のB I G! なラワンブキなど山菜が入る変わり種スープをラーメンver.で。

栄養ポイント

具たくさんでとろみがつくので、塩分を抑えることもできます。本来はスープなので、炒飯にかけたりとアレンジの幅が広がります(^_-)-☆

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

| | | |
|-----------------|-------------|---------|
| 冷凍ラーメン | 1玉 | |
| 白菜 70g | 人参 15g | 筍水煮 15g |
| 生しいたけ 5g | しめじだけ 10g | |
| ふき水煮 10g | 板かまぼこ 10g | |
| 焼竹輪 5g | 豚ももスライス 20g | |
| えびむき身・あさりむき身・いか | 各10g | |
| 魚介はシーフードミックスでも可 | | |
| 鶏卵 40g | | |
| ペースト中華スープの素 15g | でん粉 適量 | |

含多湯ラーメンレシピ



作り方

- 1 基本的に具は、八宝菜のような感じで。ラワンブキやゼンマイなど山菜が入るのがポイント♪なので、ぜひ入れてください!
- 2 肉と野菜をさっと炒め、魚介も加えてから水を加えて煮る
- 3 火が通ったらペースト調味料で味を整えてから溶き卵を加える
- 4 3に水溶きでん粉でとろみをつける
- 5 ラーメンを茹でてどんぶりに盛り、その上に3のスープをたっぷりかけてどうぞ🍜

Point

具材は八宝菜よりも細め・小さ目に切った方が、麺と絡まり食べやすいです。とろみで冷めにくいので、寒い季節におすすめ