

## 三軒屋駐屯地 ラーメン

### 「笠岡ラーメン」

～ 鶏チャーシューでご当地を味わう～

#### PRポイント

なんと！チャーシューが鶏肉！！岡山県南西部に位置する「笠岡市」で、養鶏業が盛んであった昔に誕生したメニュー。ラーメンスープも鶏がら醤油味です。

#### 栄養ポイント

鶏チャーシューなので、あっさりした味わいで、エネルギーオフ！

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

(めん)	中華そば	1玉
(チャーシュー)	鶏もも肉	80g(あれば親鳥)
	おろししょうが	2g
	おろしにんにく	2g
	濃口醤油	2g
	料理酒	3g
	砂糖	2g
	本みりん	1g
(スープ)	チキンがら	20g
	中華スープの素	20g
	濃口醤油	4g
	砂糖	0.5g
	本みりん	1g
(トッピング)	ゆでたまご、メンマ、ねぎ	

## 笠岡ラーメンレシピ



#### 作り方

- 1 チキンがらでだしをとりスープをつくる。
- 2 鶏肉を調味料で煮てチャーシューをつくる。チャーシューの余った煮汁はスープに入れても良い。
- 3 器にスープを注ぎ、茹でた中華そばとトッピングを盛り完成！